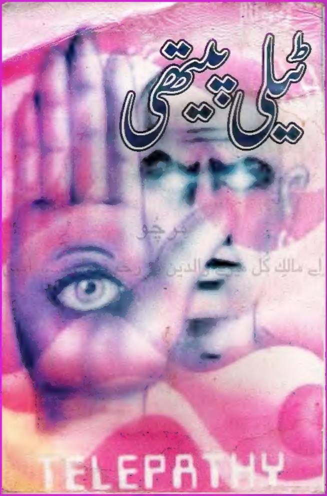

ٹیلی پیتھی
TELEPATHY

(حسین کتابیں علم کا انمول زیور ہیں)

ٹیلی پیتھی

فہیم کلیم الدین

خان پبلشرز
طارق شہید چوک لاہور
بندروڈ

مرجو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما...... آمین

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

ناشر: خان پبلشرز
مہتمم: طالب رسول خان
قانونی مشیر: خالد حسین ایڈووکیٹ
موبائل: 0300-4773319
پرنٹرز: طاہر حمید پریس۔ لاہور
تعداد: ایک ہزار
قیمت روپے

لاہور میں واحد تقسیم کار
منصور حسن موبائل: 0333-4765899
محبوب حسن موبائل: 0300-4716978

منصور حسن بک ڈپو

ہر قسم کے ... اور نئے ڈائجسٹ ورسائل اور جنرل بکس ارزاں نرخوں پر حاصل کریں۔

... بک مارکیٹ۔ دوکان نمبر 9 نزد لوہاری گیٹ لاہور

فہرست

۱۔ ٹیلی پیتھی ایک علم ہے
۲۔ ٹیلی پیتھی کا آغاز
۳۔ ٹیلی پیتھی سے علاج
۴۔ جدید تحقیق
۵۔ ٹیلی پیتھی سیکھنے سے پہلے
۶۔ شمع بینی کی مشق
۷۔ ذہنی یکسوئی حاصل کرنے کے دوسرے طریقے
۸۔ ٹیلی پیتھی کی اصلاحات
۹۔ ٹیلی پیتھی کے ذریعے پیش گوئی
۱۰۔ ٹیلی پیتھی اور مسحور کرنے کا فن

۱۱۔ ٹیلی پیتھی کی پہلی مشق
۱۲۔ سانس کی مشق
۱۳۔ ترسیل خیالات
۱۴۔ آسان عملی مشقیں
۱۵۔ مشق کے بنیادی اصول
۱۶۔ عکسی رابطہ
۱۷۔ انسانی دماغ کی مسافت
۱۸۔ ٹیلی پیتھی میں شمع بینی کا مقصد
۱۹۔ انسان میں غیر معمولی صلاحیتیں
۲۰۔ مستقبل بینی ایک حقیقت
۲۱۔ سانس لینے کا دوسرا طریقہ
۲۲۔ شمع بینی کی یوگا تکنیک
۲۳۔ ٹیلی پیتھی اور یوگا
۲۴۔ خیالات کی ماہیت
۲۵۔ نورانی پیکر
۲۶۔ انتقالِ افکار کے مضر اثرات
۲۷۔ ایک سوال
۲۸۔ ٹیلی پیتھی کی مشقوں سے پیدا ہونے والی بیماریاں اور علاج

پیش لفظ

آج سے تقریباً ایک سو برس پہلے تک کسی بھی دوسرے انسان کے ذہن کو تسخیر کر لینا ناممکن نظر آتا تھا۔ اگر کبھی کوئی ایسا واقعہ پیش آجاتا تو اسے جادو سے تشبیہ دی جاتی یہی وجہ ہے کہ جب زندگی میں پہلی مرتبہ ڈاکٹر مسمر نے انسانی ذہن کو تسخیر کرنے کا پہلا تجربہ عملی طور پر کر کے دکھایا تو لوگوں نے انہیں جادوگر کہا۔ ویسے تو انسانی ذہن پر تحقیق صدیوں سے جاری ہے۔ لیکن اس کے باوجود بھی ابھی تک انسانی ذہن کے بعض گوشے ایسے موجود ہیں۔ جن کے بارے میں ابھی تک تحقیق کا کام مکمل نہیں ہو سکا اور آج تک ان پر تحقیق جاری ہے۔ جب تک تحقیق

جاری رہے گی۔ نئے نئے انکشافات ہوتے رہیں گے۔ آخر کی سائنس نے اس بات کو تسلیم کر لیا ہے کہ اگر کوئی شخص ہزاروں میل کے فاصلے پر بیٹھ کر سوچتا ہے یا کوئی عمل کرتا ہے تو اس کی سوچ کو پڑھا جا سکتا ہے یا یہ معلوم کیا جا سکتا ہے کہ وہ اس وقت کیا کر رہا ہے اور یہی چیزیں معلوم کرنے کے علم کو ٹیلی پیتھی کا نام دیا گیا ہے۔

زیرِ نظر کتاب جدید تحقیق اور ٹیلی پیتھی سے متعلقہ دوسرے علوم اور ان کے عملی طریقوں کا نمونہ پیش کرتی ہے۔ جو ان علوم کے ماہرین نے بتلائے ہیں۔ اس علم کی تربیت کے لئے اس کتاب میں مختلف طریقوں پر بحث کی گئی ہے۔ لیکن آپ نے ان میں سے صرف ایک طریقہ اختیار کرنا ہے جو آپ کو آسان معلوم ہو اسے اختیار کر لیں اور اس کو ایک مخصوص وقت پر ہی زیرِ عمل لائیں مجھے اُمید ہے قارئین اس کتاب سے رہنمائی حاصل کریں گے اور جو بات ذہن میں واضح نہیں ہوگی وہ بذریعہ خط معلوم کر لیں گے۔

ٹیلی پیتھی ایک علم ہے

انسانی ذہن کا مطالعہ ایک مدت سے کیا جا رہا ہے۔ اس کی لامحدود وسعتوں پر آج بھی دنیا کے بے شمار سائنسدان تحقیق کرنے میں مصروف ہیں اور ذہن کو مکمل طور پر تسخیر کرنے کی کوشش کر رہے ہیں جس وقت تک ذہن کو تسخیر کرنے کی کوشش جاری رہے گی نئے نئے انکشافات ہوتے رہیں گے سائنس نے اب تک اس کام کو ممکن کر دکھایا ہے کہ ایک شخص اگر کوئی چیز سوچے تو اس کو معلوم کر لیا جائے۔ دوسرے کی سوچ معلوم کرنے کے علم کو ٹیلی پیتھی کا نام دیا گیا ہے۔ ٹیلی پیتھی کے معنی' اشراق' تکلم روحانی یا ترسیلِ خیالات کے ہیں۔ آج کی جدید سائنس نے اس کو تحقیق کا موضوع بنا لیا ہے اور یہ کوشش جاری ہے کہ دور دراز کے مقامات پر بیٹھے ہوئے شخص کے خیالات کو نہ صرف پڑھ لیا جائے بلکہ اس سے پیغام رسانی یا گفتگو کی جا سکے۔ عین ممکن ہے کہ ماہرین کی تحقیق کے نتیجہ میں کچھ عرصہ بعد ٹیلی پیتھی کا استعمال بھی وائرلیس کی طرح

کام اور آسان ہو جائے۔

اس حقیقت کو تسلیم کرنے کے بعد کہ ٹیلی پیتھی ایک علم، ایک سائنس ہے اور اس پر عبور حاصل کیا جا سکتا ہے۔ ہر آدمی اس کو کامیابی سے سیکھ سکتا ہے لیکن کسی بھی علم کو سیکھنے کے لئے صرف مطالعہ ہی کافی نہیں ہوتا بلکہ جتنا علم ضروری ہے اتنا ہی اس کے رہنما اصولوں پر عمل کرنا بھی لازم ہے۔ مسلسل مشق اور کوشش کے بعد ہی کامیابی کی توقع کرنی چاہئے۔ کتاب صرف اصول اور طریقہ کار ہی بتاتی ہے اور اس کے بعد عمل، تحقیق اور مشق پڑھنے والے کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ اور یہ کام چند گھنٹوں یا دنوں میں انجام نہیں پا سکتا۔ اس کے لئے عرصۂ دراز درکار ہوتا ہے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ پہلے ایک اصول کو سمجھ لیا جائے اور پھر اس کی مشق کی جائے۔ ایک دفعہ ناکامی سے دوچار ہونے کے بعد مایوس ہونے کے بعد یہ تجزیہ کرنا چاہئے کہ کسی اصول کو سمجھنے میں کوئی غلطی تو نہیں ہوئی یا اس مشق کے طریقہ کار پر عمل میں کوئی خامی تو نہیں رہ گئی؟ جب اس سلسلے میں مکمل اطمینان ہو جائے تو پھر کوشش کرنی چاہئے اور اس طرح مسلسل کوشش انسان کو کامیاب بنا دے گی۔

ٹیلی پیتھی ایک ایسا علم ہے جو خود اعتمادی کے بغیر حاصل نہیں کیا جا سکتا۔ سب سے پہلے اس پر مکمل یقین لازمی ہے۔ پھر یک سوئی اور توجہ کا نمبر آتا ہے۔ اس مقصد کے لئے ذہنی تربیت لازم ہے۔ اس کے بعد عملی تربیت کی مشق ہوتی ہے جو آسان کام نہیں ہے۔ اگر یقینِ کامل ہو کر اس

علم کو حاصل کر کے رہیں گے تو کامیابی کے امکانات روشن ہو جائیں گے۔

ٹیلی پیتھی کا آغاز

اس علم کی بنیاد سب سے پہلے پروفیسر سیجوک، فریک پوڈمور اور ایف۔ ایچ، ڈبلیو مائرز نے رکھی۔ ان تینوں افراد نے ۱۸۸۲ء میں برٹش سوسائٹی فار سائیکک ریسرچ کی بنیاد رکھی اور اس علم پر تحقیق اور تجربے شروع کئے۔ آجکل برین واشنگ کی اصطلاح عام طور پر سنی جاتی ہے۔ ذہن سے یادداشت کے تمام نقوش مٹانے کے لئے کوئی دوا نہیں بلکہ ذہنی قوت استعمال کی جاتی ہے۔ اصل میں یہی ٹیلی پیتھی کی قوت ہے۔ ایک ذہن اپنی سوچ کی شدت سے دوسرے ذہن کو تمام باتیں بھلا دینے پر مجبور کر دیتا ہے۔ اس طریقہ میں ایک ذہن ترسیلِ خیالات کا کام کرتا ہے اور دوسرا پیغام کو وصول کر کے اس پر عمل کرتا ہے۔ اس میں شدید ارتکاز، توجہ اور قوتِ ارادی کی انتہائی ضرورت ہوتی ہے۔

ٹیلی پیتھی سے علاج

آج کے تازہ ترین سائنسی پیوٹنگ ڈاکٹر نیز ٹ روحانی علاج کے ماہر سمجھے جاتے ہیں۔ ان کی اس شہرت کا باعث وہ مریض ہیں جن کا علاج انہوں نے بغیر کسی دوا کے کیا۔ ان کے اعتماد کا اندازہ اس بات سے بخوبی

لگایا جاسکتا ہے کہ ایک دفعہ انہوں نے کمرے میں داخل ہونے کے بعد کہا کہ جو مریض شدید درد میں مبتلا ہیں وہ کھڑے ہو جائیں۔ بیسیوں مریض کھڑے ہو گئے۔ ڈاکٹر نیوٹن چند لمحات ان مریضوں کو دیکھتے رہے اور پھر کہا:

"اب بیٹھ جاؤ کیونکہ تمہارا درد ٹھیک ہو چکا ہے۔"

حیرت انگیز طور پر تمام مریضوں کا درد دور ہو چکا تھا۔ ذہنی قوت کے ذریعے علاج کا یہ کمال ہے۔ واضح رہے کہ یہ مظاہرہ ٹیلی پیتھی کی ایک شکل ہے اس میں عامل اپنی ذہنی قوت سے معمول کو یہ یقین دلاتا ہے کہ اس کا مرض دور ہو چکا ہے اور وہ واقعی صحت یاب ہو جاتا ہے لیکن تمام ماہرین بشمول ڈاکٹر نیوٹن کا یہ کہنا ہے کہ اس قسم کا اندھا دھند اعتماد پیدا کرنے کے لئے یہ لازم ہے کہ:

۱۔ عامل کو اپنے علم و ذہن پر خود بھی کامل عقیدہ ہو۔

۲۔ عامل کو اپنی ذات پر اتنا اعتماد ہونا چاہئے کہ جب وہ اپنے خیالات دوسرے کے ذہن میں ترسیل کرے تو اسے اس بات کا کامل یقین ہو کہ وہ اثر پذیر ہو کر رہیں گے۔

ٹیلی پیتھی کوئی دلچسپ کھیل نہیں بلکہ ذہنی قوت کے استعمال کا علم اور اس علم کے استعمال کا کمال ہے۔ جس طرح کمپیوٹر یادداشتوں کو محفوظ کر لیتا ہے اور پھر ان کو ظاہر کر دیتا ہے بالکل اسی طرح انسان کا ذہن بھی خیالات کو موصول اور ارسال کرتا ہے۔ آج سے کئی سو برس قبل اگر کسی شخص کو ٹیلی پیتھی کا علم حاصل ہو جاتا تھا تو اس کو سٹ پہنچا ہوا فقیر، دھارشی یا بزرگ قرار دیا

جاتا تھا لیکن افسوس اس بات پر ہے کہ آج بھی ٹیلی پیتھی کو علم کی حیثیت سے صحیح مقام حاصل نہیں ہو سکا ہے۔ دنیا کے بیشتر ممالک میں اس پر تحقیق ہو رہی ہے اور امید کی جاسکتی ہے کہ ایک وقت ایسا آئے گا کہ ٹیلی پیتھی کا استعمال بھی دوسرے علوم کی طرح عام ہو جائے گا۔

جدید تحقیق

ٹیلی پیتھی کے علم پر جدید تحقیق سے ایک بالکل نئی بات دریافت ہوئی ہے کہ انسان کے ذہنی خیالات کی تصویر کشی بھی ممکن ہے۔ اس کو تھاٹو گرافی (THAUGHTOGRAPHY) کا نام دیا گیا ہے۔ برٹش سوسائٹی فار سائیکک ریسرچ میں اس فن پر پہلا تجربہ کیا گیا ہے۔ اس تجربے میں ایک شخص کو منتخب کیا گیا جو پولورائڈ کیمرے کے لینس کو صرف گھورتا رہا۔ اس دوران وہ جو کچھ سوچتا رہا اس کا عکس کیمرے کی فلم پر نقش ہوتا رہا اور جب پرنٹ تیار کیا گیا تو حیرت انگیز طور پر اس کے ذہن میں ابھرنے والے خیالات کی تصویر کشی ہو چکی تھی۔ اس جدید ترین تحقیق سے اس امید کو تقویت پہنچتی ہے کہ وہ دن دور نہیں جب فاصلے سے بھی خیالات کی عکس بندی ممکن ہو گی۔

یہ تو تھا علم ٹیلی پیتھی کا مختصر سا تعارف۔ لیکن مجھے یقین ہے کہ آپ اس علم کو حاصل کرنے کے طریقوں کو جاننے کیلئے بیقرار ہوں گے جن پر عمل پیرا ہو کر آپ ٹیلی پیتھی سیکھ سکیں اور پیغام رسانی اور خیالات پڑھنے کے علم میں مہارت حاصل کر سکیں۔ اس لئے آیئے اب اصل موضوع کی طرف چلتے ہیں۔

ٹیلی پیتھی سیکھنے سے پہلے

ٹیلی پیتھی کو تکلمِ روحانی یا ترسیلِ خیالات کا نام دیا گیا ہے۔ یہ انسان کی روحانی قوت کی وہ منزل ہے جہاں پہنچ کر فاصلے ختم ہو جاتے ہیں اور لامحدود فاصلے پر بیٹھے ہوئے افراد کے ذہن سے رابطہ قائم کیا جا سکتا ہے، گفتگو کی جا سکتی ہے، حالات کو دیکھا اور پرکھا جا سکتا ہے، محسوس کیا جا سکتا ہے اور ہدایات دی جا سکتی ہیں حتیٰ کہ اس کے عمل کی رہنمائی بھی کی جا سکتی ہے۔ روحانی رابطہ کی اس منزل تک پہنچنے کے لئے ضروری ہے کہ:

۱۔ آپکو مکمل ذہنی یکسوئی پیدا کرنے پر ملکہ حاصل ہو۔

۲۔ آپ کا ذہن اس قابل ہو کہ وہ گرد و پیش سے بے نیاز ہو کر اپنے عمل پر توجہ دے سکتا ہو۔

۳۔ آپ کا ذہن صرف اور صرف اپنے کام پر توجہ دینے پر قادر ہو۔

ذہنی یکسوئی کی اس منزل کو حاصل کرنے کے لئے ایک طریقہ کار درج کیا جاتا ہے۔ اس پر عمل کیجیے لیکن اس بات کو یاد رکھئے کہ ایک ہفتے یا ایک

ماہ کی مشق سے بلندی کا یہ درجہ حاصل نہیں کیا جا سکتا بلکہ اس کے حصول کے لئے ایک لمبا عرصہ درکار ہے۔

ذہن کی یکسوئی اور توجہ CONCENTRATION اپنی جگہ بہت اہمیت رکھتی ہے۔ اور اک ماورائے حواس کی تمامتر بنیاد ہی یکسوئی اور توجہ پر قائم ہے۔ جو شخص اپنے اندر اعلیٰ درجہ کی قوتِ توجہ پیدا کر لیتا ہے وہ اس مقصد میں کامیابی حاصل کر لیتا ہے۔ محویت، استغراق، ذہنی یکسوئی یا توجہ ایک ہی چیز کے مختلف نام ہیں۔ جب تک کسی شخص کو اس چیز میں مکمل دسترس حاصل نہ ہو وہ کوئی کارنامہ سرانجام نہیں دے سکتا۔ جب تک کسی شخص کی دماغی قوتیں منتشر رہتی ہیں وہ کچھ بھی نہیں کر سکتا۔ کوئی شخص بھی ایک وقت میں دو یا تین مختلف کام سرانجام نہیں دے سکتا۔ اگر کبھی کوئی ایسا کرنے کی کوشش کرتا ہے تو سب کام بگڑ جاتے ہیں۔ دنیا میں ناکام وہی لوگ رہتے ہیں جو اپنے اندر ذہنی یکسوئی اور توجہ پیدا نہیں کر سکتے۔ ذہنی انتشار کی بنا پر وہ نہ کچھ سوچ سکتے ہیں اور نہ یکسوئی کے ساتھ کوئی کام کر سکتے ہیں۔

انسانی شعور کبھی اپنے فرائض سے غافل نہیں ہوتا۔ وہ جس کام میں مصروف ہے پوری توجہ کے ساتھ اس میں غرق رہتا ہے۔ آپ جس مقصد کی تکمیل کا ارادہ رکھتے ہوں اس کے لئے آپ پوری طرح خود کو اس میں غرق کر دیں۔ اگر کوئی شخص واقعی ٹیلی پیتھی کی مشقیں کر کے اس فن میں کامل ہونے کا حتمی فیصلہ اور پختہ ارادہ کر چکا ہے تو پھر اس کو سب سے پہلے کامل توجہ اور ذہنی یکسوئی حاصل کرنے کے لئے چند مشقیں کرنی پڑیں گی۔ یہ بات سب کو معلوم

ہے کہ جب تک دماغ میں انتشار موجود ہوتا ہے آپ اپنا کوئی بھی کام تسلی بخش طریقہ پر نہیں کر سکتے۔ ایسی حالت میں اعصاب میں بھی ابتری پیدا ہو جاتی ہے۔ ذہنی یکسوئی اور توجہ میں مرکزیت پیدا کرنے کے لئے شمع بینی بہترین مشق ہے۔ اس سے نہ صرف عضلات ساکن وصامت رہتے ہیں بلکہ اعصابی نظام میں بھی اعتدال پیدا ہوتا ہے اور اہم بات یہ کہ احساسات لطیف ہو جاتے ہیں۔ جو لوگ کم خود اعتمادی کے مالک ہیں ان کے لئے بھی شمع بینی کی مشق نہایت مفید ہے۔ اس سے خیالات ادھر ادھر بھٹکنے بند ہو جاتے ہیں اور ان میں مرکزیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس سے دماغی قوتوں میں اضافہ ہوتا ہے اور انسان اپنے اندر ایک عجیب قسم کی تبدیلی محسوس کرنے لگتا ہے۔

شمع بینی کی مشق

اے ... والدین پر رحم فرما ......آمین

ایک موم بتی روشن کر لیں اور اس سے تقریباً دو یا ڈھائی فٹ کے فاصلے پر آلتی پالتی مار کر یا دو زانو ہو کر بیٹھ جائیں۔ اب شمع کی لو کو ذہنی یکسوئی کے ساتھ پلکیں جھپکائے بغیر مسلسل دیکھنا شروع کریں۔ کچھ دیر بعد ایسا محسوس ہو گا جیسے رنگا رنگ کرنیں پھوٹ رہی ہیں۔ شمع کی لو کھڑی لرز رہی ہے اور اس کا ہالہ پھیلتا جا رہا ہے اور آپ کے دماغ میں خیالات کا ہجوم کم ہوتا جا رہا ہے۔ اس کے بعد آپ کو شریانوں میں شعاعوں کی تیز لپک محسوس ہو گی۔ سر میں کچھ گرانی سی پیدا ہوتی محسوس ہو گی اور آخر کار شمع کی لو میں کسی کی شبیہ نظر آنے لگے گی۔ اس حالت میں کسی خوبصورت عورت کی شبیہ بھی دکھائی دے

سکتی ہے اور یہ بھی ممکن ہے کہ کوئی انتہائی ڈراؤنی شکل دیکھیں۔ بہرحال کوئی بھی صورت دکھائی دے آپ اس کو دیکھتے رہیں اور ہمت نہ ہاریں۔ چند ہفتوں کی مسلسل مشق کے بعد آپ محسوس کریں گے کہ ذہنی یکسوئی پیدا ہو چکی ہے اور اب آپکی توجہ میں ایک قوت پائی جاتی ہے۔ توجہ میں قوت پیدا ہو جانے کے بعد آپ طرح طرح کے حیرت انگیز کارنامے انجام دے سکتے ہیں واضح رہے کہ ہپناٹزم قوتِ توجہ ہی کی ایک ترقی یافتہ شکل ہے لیکن قوتِ توجہ صرف ہپناٹزم ہی کا ذریعہ نہیں ہے بلکہ اس کا تعلق ادراک ماورائے حواس سے بھی بہت گہرا ہے۔

ذہنی یکسوئی حاصل کرنے کے دوسرے طریقے

جون گاڈون JHON GODWIN کی کتاب سُپر سائیکک SUPOR PSYCHICS میں غیر معمولی حسی ادراک کے مختلف تجربات کا ذکر کیا گیا ہے۔ ان میں یوگا کی مشقیں بھی شامل ہیں لیکن ارتکاز کے یہ تمام طریقے مشکل ہیں اور کافی مدت کے بعد اس میں کامیابی حاصل ہوتی ہے۔ اکثر لوگ مشق کی دشواری یا وقت کی طوالت کی وجہ سے تھک جاتے ہیں اور ارادہ ترک کر دیتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے لئے ذہنی یکسوئی حاصل کرنے کے لئے چند ایک طریقے درج ذیل ہیں۔

سب سے پہلے گہرے گہرے سانس لینے کی عادت ڈال لیں۔ اس عادت کے ڈالنے سے انسانی جسم میں آکسیجن مطلوبہ مقدار میں داخل ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے توانائیاں بڑھ جاتی ہیں۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے کسی خاص محنت کی ضرورت نہیں ہے۔

دوسرے نمبر پر یہ کہ جب آپ کوئی محنت طلب کام کر رہے ہوں یا کام

کے دوران تھکن محسوس کر رہے ہوں تو فرش پر بالکل چت لیٹ جائیں اور تقریباً دس سیکنڈ تک سانس بالکل روکے رکھیں۔ پھر دس سیکنڈ تک خارج کریں۔ پھر دس سیکنڈ تک گہری سانسیں لیں اور اس کو دس سیکنڈ میں خارج کریں۔ یہ عمل دس بار دہرائیں۔ اس عمل سے جسم میں غیر معمولی توانائی دوڑتی ہوئی محسوس ہو گی جو کئی گھنٹوں تک برقرار رہے گی۔

دوسرا طریقہ مراقبہ کا ہے جو نئے سیکھنے والوں کے لئے بہت کارآمد ہے۔ اس مشق کا بنیادی مقصد پائینل گلینڈ PINEAL GLANDS کے عمل کو تیز کرنا ہے۔ اس کے متعلق اکثر کہا جاتا ہے کہ دماغ کے اندر عین پیشانی کے درمیان موجود ہے۔ اس غدود کو روحانی اصطلاح میں تیسری آنکھ بھی کہا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے ایک خالی میز کے گرد بیٹھ جائیں اور موم بتی جلا کر اپنے سے ۲۰ دور اس طرح رکھیں کہ اس کا شعلہ PINEAL GLANDS کے عین درمیان میں رہے۔ اس کے لئے بہتر ہے کہ موم بتی اودے رنگ کی ہو موم بتی کو چند لمحے جلتا رہنے دیں تاکہ اس کا شعلہ متوازی ہو جائے۔ اس کے بعد اپنی پلکوں کو کئی بار جھپکائیں اور اس کے بعد بغیر پلک جھپکائے شمع کی لو کو گھورنا شروع کر دیں۔ اس کے شعلے کو اس طرح دیکھیں کہ جیسے آپ اس کا مطالعہ کر رہے ہوں۔ شعلے میں آپکو مختلف رنگ نظر آئیں گے۔ آپ توجہ کے ساتھ گھورتے رہیں اور یہ محسوس کرنے کی کوشش کریں کہ یہ روشنی آپکی پیشانی کے اندر جل رہی ہے۔ شروع میں کوشش کی جائے تو تیس سیکنڈ سے ۶۰ سیکنڈ تک بلا پلک جھپکائے شعلے کو گھورا جا سکتا ہے۔ بہرحال جتنی دیر

ممکن ہو اس کو گھورتے رہیں اور پھر آہستہ آہستہ آنکھیں بند کر لیں۔ بعد میں نظروں کو اوپر نیچے گھمائیں لیکن تمام توجہ پیشانی کے مرکز پر مرکوز رکھیں۔ اگر کوئی شخص اس مشق کو صحیح طور پر مکمل کر لیتا ہے تو اس کو اچانک یہ محسوس ہوگا کہ شمع کی لو آپ کے دماغ میں روشن ہے اور یہی مشق کی کامیابی کی علامت ہے۔ اس مشق کے بعد اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آپ بہت آسودگی محسوس کرنے لگیں گے۔ عین ممکن ہے اس لمحے آپ کے ذہن میں ایک اشراقی عکس ابھرے یا یہ بھی ممکن ہے کہ کوئی خاکے نظر آئیں۔ ان کو واضح کرنے کی کوشش کریں اور جن کو آپ پہچان سکیں ان پر پوری توجہ مرکوز کریں۔ ممکن ہے کہ اس وقت آپ ٹیلی پیتھی کی قوت کے زیر اثر کسی سے رابطہ قائم کرنے میں کامیاب ہو جائیں۔ یہ ٹیلی پیتھی کے ذریعے رابطہ قائم کرنے کی پہلی کامیاب کوشش ہوگی۔

انسان کی چھٹی حس بھی ذہنی یکسوئی حاصل کرنے میں بڑی حد تک مدد و معاون ثابت ہو سکتی ہے۔ ڈیوڈ ہوپ لکھتا ہے کہ چھٹی حس کی قوت کو زندگی کی رہنمائی کے لئے استعمال کرنا چاہیئے لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ یہ بھی لکھا ہے کہ صرف اس کے بھروسہ پر زندگی بسر نہیں کرنی چاہیئے۔ یہ صرف انسان کی صلاحیتوں اور کوششوں کو اجاگر کرنے کے کام آ سکتی ہے۔ اس کی مثال یوں دی جا سکتی ہے کہ کوئی شخص صبح ۶ بجے بیدار ہونا چاہتا ہے تو اس پر لازم ہے کہ وہ کامل یقین کرے کہ گھڑی اس کے دماغ میں موجود ہے۔ اسکے بعد وہ بستر پر دراز ہو جائے۔ جب نیند کا غلبہ ہونے لگے تو ذہن میں بار

دہرائے کہ میں صبح چھ بجے بیدار ہونا چاہتا ہوں۔ اور اسی جملے کو دہراتا جا اس یقین کے ساتھ سو جائے کہ وہ صبح چھ بجے بیدار ہو جائے گا۔ امید واثق ہے کہ آپ کی آنکھ صبح چھ بجے ضرور کھل جائے گی۔ تقریباً ایک ہفتے کی مشق کے بعد کوئی بھی شخص اس کو مکمل طور پر اپنا سکتا ہے۔ اس سلسلہ میں یہ بتا دینا ضروری ہے کہ کسی قسم کا نشہ یا نیند کی گولی کھانے کے بعد اس طریقہ میں کامیابی حاصل نہیں ہوتی۔ اس طریقہ کار پر عبور حاصل کرنے کے بعد اس میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر ان الفاظ کو دہرایا جا سکتا ہے کہ میں گہری نیند سوؤں گا اور بالکل تر و تازہ بیدار ہوں گا وغیرہ۔

ذہن کو ایک ہی جگہ مرکوز کرنے کے لئے یہ طریقہ بھی اپنایا جا سکتا ہے کہ آپ دن میں جن لوگوں کو ملتے ہیں ان کے چہرے بہت غور سے دیکھیں ان کی نمایاں خصوصیات کو ذہن میں رکھیں۔ اس کے بعد جب آپ آرام سے لیٹے ہوئے ہوں تو ان لوگوں کے نام اور چہرے یاد کرنے کی کوشش کریں جن سے آپ کی تمام دن میں ملاقات ہوئی ہو۔ ہر ایک کا نام دہرانے کے بعد اس کے چہرے کا تصور کریں یہاں تک کہ چہرہ واضح ہو جائے۔ اس مشق کے کرنے سے آپکی یادداشت بہت بہتر ہو جائے گی اور آپ ایک مدت گزرنے کے باوجود بھی اس شخص کا نام اور چہرہ یاد رکھ سکیں گے۔ یہ چیز ٹیلی پیتھی میں بہت مدد دیتی ہے۔

ٹیلی پیتھی کی اصطلاحات

جس وقت کوئی بھی شخص ٹیلی پیتھی کا مطالعہ شروع کرتا ہے تو بعض اصطلاحات بار بار زیرِ مطالعہ آتی ہیں جن کی وجہ سے بعض اوقات ذہن الجھ جاتا ہے اس لئے بہتر ہے کہ پہلے ان اصطلاحات کو سمجھ لیا جائے۔

انسان کی سب سے اعلیٰ نفسی یا روحانی قوت SUPER PSYCHIC نے انسان کو تمام علوم روحانی پر قادر کیا ہے جس کا ذکر ٹیلی پیتھی میں ہم پڑھتے ہیں۔ ان تمام علوم کا تعلق ایک ہی چیز سے ہے اور وہ ہے "انسانی ذہن"۔ انسانی ذہن کو قدرت نے اعلیٰ ترین قوتیں عطا فرمائی ہیں۔ ان قوتوں کو پہچاننے اور پروان چڑھانے کی کوششیں انسان ازل سے ہی کرتا آرہا ہے لیکن انکے باوجود آج بھی بہت سی قوتیں ایسی ہیں جن کو وہ پہچان تو بیٹھا ہے لیکن ان کی توضیح نہیں کر سکتا۔ آج بھی انسان اس کیلئے کوشاں ہے۔ ٹیلی پیتھی ایک ایسا علم ہے جس میں ہم تکلّم روحانی کے ذریعے لامحدود فاصلے پر بیٹھے انسانوں سے رابطہ قائم کر سکتے ہیں۔ ان کا ذہن پڑھ سکتے ہیں، ان کے رازوں کو جان سکتے ہیں اور ان کے عمل کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔ ان تمام باتوں کا تعلق انسانی ذہن سے ہے غیر معمولی حسی ادراک EXTRA SENSORY PRECEPTION(E.S.P یا چھٹی حس کا تعلق بھی انسانی ذہن ہی سے ہے۔ اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ یہ تمام نام درحقیقت انسان کی نفسی قوت کے ہیں جن کو پروان چڑھا کر غیر معمولی قوتیں بیدار کی جاسکتی ہیں۔ یہ تمام اصطلاحات عموماً ایک ہی مفہوم میں

استعمال ہوتی ہیں اور ٹیلی پیتھی کے علم کو حاصل کرنے کا پہلا زینہ ہیں۔ ٹیلی پیتھی کے عملی طریقوں کو سیکھنے کیلئے ان کو عبور کر کے ہی پہنچا جاسکتا ہے۔

پروفیسر رائن کے مطابق E.S.P کی عام اصطلاح دراصل تین مختلف علوم کو ملا کر بنتی ہے جو درج ذیل ہیں:

۱۔ ٹیلی پیتھی ۔ ذہنی رابطہ کا علم

۲۔ پیش ادراک یعنی مستقبل کی پیش گوئی (PRECOGNITION PROPHEC

۳۔ ذہنی قوت کے ذریعے مادی اشیا کو کنٹرول کرنے کا علم PSYCHO KINESES

ٹیلی پیتھی کا علم صرف ذہنی رابطے یا تکلّم تک ہی محدود نہیں ہے بلکہ اس علم کے ذریعے دوسرے کے ماضی کے عمل کو تصور کی نگاہ سے بھی دیکھا جاسکتا ہے اور یہ صرف انسان تک ہی محدود نہیں ہے بلکہ اس کے ذریعے جس طرح یہ معلوم کیا جاسکتا ہے کہ کسی نے ماضی میں کیا کیا ہے اسی طرح کسی مکان یا مقام پر ماضی میں پیش آنے والے واقعات کی تصویر بھی دیکھی جاسکتی ہے۔ اسی طرح مستقبل کا حال معلوم کرنے کا بھی علم ہے۔ اس کے ذریعے کوئی بھی عامل کسی خنجر کو چھو کر یہ بتا سکتا ہے کہ یہ مستقبل میں کسی کو قتل کرنے کیلئے استعمال ہوگا یا نہیں یا پھر کسی کار کو دیکھ کر بتلا سکتا ہے کہ اسکو مستقبل میں حادثہ پیش آئیگا یا نہیں؟

ٹیلی پیتھی کے ذریعے پیش گوئی

انسان نے وقت کو تین ادوار میں یعنی ماضی، حال اور مستقبل میں تقسیم کیا ہوا

ہے۔ حال ہمارے سامنے ہوتا ہے لیکن ہم اپنے ذہنی ادراک کے ذریعے ماضی اور مستقبل میں بھی پہنچ سکتے ہیں۔ اس میں سب سے زیادہ دخل ہماری یادداشت کا ہوتا ہے۔ جب ہم ماضی کا کوئی واقعہ یاد کرتے ہیں تو ہمارا ذہن خود بخود ماضی میں چلا جاتا ہے بالکل اسی طریقہ پر ہم اپنا ذہن مستقبل میں بھی بھیج سکتے ہیں اس علم کو حاصل کرنے کے لئے صرف اور صرف محنت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس مقصد کے لئے مشق روزانہ کرنی ضروری ہے۔ اس میں کامیابی چند دنوں میں بھی ہو سکتی ہے اور ہفتوں اور مہینوں بھی گذر سکتے ہیں۔ آپ پر لازم ہے کہ اس کی ابتدا اس یقین کے ساتھ کریں کہ آپ میں صلاحیت موجود ہے اور آپ اس عمل کو بآسانی سیکھ سکتے ہیں۔ ذہن سے تمام شکوک و شبہات اور ناکامی کا خوف نکال دیں اور اس کے بعد اپنا ذہن مستقبل میں لے جائیں۔ بظاہر یہ بات ناممکن نظر آتی ہے لیکن اگر مسلسل کوشش کی جائے تو یہ مشکل آسان ہو جاتی ہے بس صرف یہ تصور کرنے کی ضرورت ہوتی ہے کہ آپ مستقبل میں ہیں۔ آپ اپنے ذہن میں مستقبل کا عکس ابھرنے دیجئے اور جو کچھ واضح اور صاف نظر آتا ہے اسکو ذہن نشین کر لیں۔ جو بھی واقعہ نظر آرہا ہو اس کے متعلق ذہن سے پوچھئے کہ یہ کب پیش آئے گا۔ مہینے یا سال کے بعد؟ ذہن اس بات کا جو بھی جواب دے اس کو زبان سے ادا کر دیں۔ اب اس جگہ کا تعین کرنے کی کوشش کریں۔ کوئی نہ کوئی نشانی منظر میں ضرور آئے گی جس سے آپ جگہ کو پہچان لیں گے۔ جو جگہ دیکھیں اس کو زبان سے ادا کر دیں۔ اب ان تمام عکسوں کو ترتیب وار رکھ کر مستقبل کے بارے میں پیشگوئی کریں۔ یہ بات واضح رہے کہ اس مشق کے

دوران بہت سارے دھندلے عکس ذہن میں آتے ہیں۔ اس طریقہ کار پہ عمل کرتے ہوئے آپ خود بخود ایک انفرادی طریقہ کار سیکھ لیں گے اور آپ ایک ملک سے دوسرے ملک اور ایک براعظم سے دوسرے براعظم تک اپنی ذہنی آنکھ سے دیکھ سکیں گے۔

ٹیلی پیتھی اور مسحور کرنے کا فن

علم ٹیلی پیتھی کے مشہور عالم ریسرچ سکالر ڈاکٹر ہوٹے نے مسحور کرنے کے فن SPELL BOUNDING یا نظر بندی کو بھی E S P کی قوت کا کرشمہ قرار دیا ہے۔ اس سلسلہ میں انہوں نے جو مثالیں دی ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں:

برطانیہ کا ایک بہت بڑا مجرم کراؤلی مسحور کرنے کی حیرت انگیز قوت رکھتا تھا اور اسی وجہ سے لوگ اسے شیطان جادوگر کے نام سے یاد کرتے تھے۔ لندن کا ایک مشہور صحافی ان باتوں کو ہمیشہ احمقانہ قرار دیتا تھا۔ ایک روز کراؤلی اس صحافی کو سرِ عام نظر آ گیا۔ گفتگو کے دوران صحافی نے اس کا مذاق اڑاتے ہوئے کہا: "میں ان باتوں پر یقین نہیں رکھتا۔"

کراؤلی نے غصے میں جواب دیا:

"ٹھہرو۔ ابھی یقین آ جائے گا۔"

اس نے سڑک پار کی اور مخالف سمت کے فٹ پاتھ پر ایک شخص کے پیچھے

پیچھے قدم ملا کر چلنے لگا۔ کچھ دور جا کر کراؤلی دانستہ طور پر لڑکھڑایا۔ صحافی نے حیرت سے دیکھا کہ کراؤلی کے آگے جانے والا راہگیر بھی بالکل اسی انداز میں لڑکھڑایا اور گرتے گرتے بچا۔ اس کے بعد کراؤلی ایک فاتحانہ مسکراہٹ کے ساتھ واپس آ گیا۔

واضح رہے کہ کراؤلی نے جس حیرت انگیز قوت کا مظاہرہ کیا وہ E S P کا کرشمہ تھا۔

جون گوڈون اپنے ایک ذاتی تجربے کو بیان کرتے ہوئے تحریر کرتے ہیں کہ ڈیوڈ کا یہ خیال ہے کہ پراسرار ذہنی قوتوں کی تشریح ممکن نہیں ہے اس بات کو مدنظر رکھتے ہوئے میں نے ایک مرتبہ ڈاکٹر ہوٹے سے کہا کہ وہ اس اشراقی ترغیب TELEPATHC SUGGESTION کا مجھ پر تجربہ کر کے دکھائے۔ اس پر ہوٹے نے جھنجھلا کر جواب دیا:

"کسی مناسب وقت پر کروں گا۔"

لیکن جب میں نے اصرار کیا کہ ابھی تجربہ کرے تو وہ کچھ لیت و لعل کے بعد تیار ہو گیا اور کہنے لگا:

"اچھی بات ہے لیکن پہلے ایک کام کرو کہ برابر والے کمرے میں میز پر ایک گلدان رکھا ہوا ہے وہ اٹھا لاؤ۔"

برابر والا کمرہ تاریک پڑا تھا۔ میں نے دروازہ کھولا اور اندر داخل ہو گیا۔ ٹٹولتا ہوا آگے بڑھا تو کرسی سے ٹکرایا گھٹنے میں چوٹ لگی اور گرتے گرتے بچا۔ لیکن بالآخر میز پر ٹٹولتے ٹٹولتے گلدان مل گیا اور میں اسے لے کر ہوٹے کے پاس

آیا اور کہا:

"اب بتلاؤ کیا کرنا ہے؟"

جواب میں اس نے ایک کاغذ میری طرف بڑھا دیا۔ میں نے اسے کھول کر دیکھا تو لکھا تھا:

"تم کمرے کی بتی نہیں جلاؤ گے۔"

میں حیران رہ گیا اور تب میں نے سوچا کہ اتنی تاریکی کے باوجود میں نے بتی کیوں نہ جلائی جبکہ مجھے معلوم بھی تھا کہ سوئچ کہاں پہ ہے۔

- میں نے بوڑھے سے پوچھا: "آخر یہ سب کیا ہے اور کس طرح تم لوگوں کو عمل پہ مجبور کر دیتے ہو؟"

اس پہ بوڑھے نے جواب دیا:

"تم اس کو ذہن کو تسخیر کرنے کا علم کہہ سکتے ہو لیکن یہ مخصوص اوقات میں مخصوص لوگوں پہ ہی کیا جا سکتا ہے اس لئے میں اس کو علم نہیں کہہ سکتا۔ اور اس علم کی سب سے خطرناک بات یہ ہے کہ اس کے ردِعمل کے متعلق کچھ علم نہیں ہوتا کہ کیا ہوگا؟ بعض لوگوں پہ اس کا ردِعمل کچھ نہیں ہوتا اور بعض کو بہت زیادہ صدمہ ہوتا ہے۔"

پھر اس نے بتایا کہ ٹیلی پیتھی کی طرح ہر شخص اس کی مشق کر سکتا ہے۔

اس نے اس کا بنیادی اصول بتاتے ہوئے کہا کہ اس کی مشق کیلئے بہترین جگہ وہ ہے کہ جہاں بہت سارے لوگ بیٹھے ہوئے ہوں۔ ایسی جگہ پر کسی ایک آدمی کو اپنی مشق کے لئے منتخب کر لیں جس کی پشت آپ کی طرف ہو۔ اور پھر یہ بات طے کر لیجئے کہ آپ اس آدمی کو اس بات پہ مجبور کر دیں گے کہ وہ آپ کی

طرف گھوم کر دیکھے۔ اس کے بعد یہ تصور کریں کہ آپ کی آنکھوں سے روشنی کی تیز شعاعیں نکل رہی ہیں۔ ان شعاعوں کو اس شخص کی پشت پر مرکوز کر دیں اور یہ تصور کریں کہ آپ کی آنکھ سے نکلنے والی شعاعیں اس شخص کے دماغ میں پیوست ہوتی جا رہی ہیں۔ جب ایک دفعہ آپ اس عمل پہ عبور حاصل کر لیں تو ان شعاعوں کے ذریعے اس شخص کے ذہن میں یہ پیغام دیں کہ:

"میری طرف گھوم کر دیکھو۔"

اپنی آنکھوں کو اس کے سر پہ مرکوز کر دیں اور مسلسل یہ پیغام دیتے رہیں۔ اس وقت ذہن میں صرف ایک تصور ہونا چاہئے اور وہ یہ کہ شعاعیں آپ کا پیغام اسکے ذہن تک پہنچا رہی ہیں۔ ممکن ہے کہ اس عمل میں کچھ دیر لگ جائے لیکن مسلسل کوشش سے اس میں کامیابی حاصل کی جا سکتی ہے۔ ایک دفعہ جب آپکو اس مشق پہ اتنا عبور حاصل ہو جائے کہ آپ دوسروں کو گھوم کر دیکھنے پہ مجبور کر سکیں تو پھر آپ دوسری ترغیبات بھی دے سکتے ہیں مثلاً کوئی مخصوص کام کر لینا یا نہ کرنے کی ترغیب دے سکتے ہیں۔ یہ تصور اتنے انہماک کے ساتھ کریں کہ تصور بالکل واضح ہو جائے۔ اس کے بعد اپنے ذہن کی آنکھ کی شعاعیں برقی روشنی کی طرح معمول کے ذہن پر مرکوز کر دیں۔ ایسی ہی چند مشقوں کے بعد آپ دیکھیں گے کہ معمول وہی کام کرے گا یا نہیں کریگا۔ جب آپ ابتدائی مشق بار بار کرتے رہیں گے تو اندازہ ہوگا کہ بہت جلد کامیابی ہونے لگی ہے۔ ایک وقت ایسا آئے گا کہ آپ اس میں عبور حاصل کر لیں گے کہ آپ بھرے مجمع میں کسی شخص کو اپنی سمت گھومنے پہ مجبور کر سکیں گے بالکل اسی طرح جس طرح اس نے کسی خاموش حکم پہ عمل کیا ہو۔

ٹیلی پیتھی کی پہلی مشق

ٹیلی پیتھی کی اوّلین مشق کے لئے دو آدمیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک تجربہ کرنے والا یعنی عامل۔ اسے ٹیلی پیتھی کی اصطلاح میں SENDER یعنی پیغام رساں کہتے ہیں اور دوسرا معاون جو پیغام کو وصول کرتا ہے RECIEVER یا معمول کہلاتا ہے۔ مشق کے لئے ضروری ہے کہ ان دونوں افراد میں قربت ہو یعنی وہ دوست یا بھائی ہوں۔ مشق شروع کرنے سے پہلے عامل اور معمول کو چاہیئے کہ وہ دونوں علیٰحدہ علیٰحدہ کمروں میں بیٹھ جائیں جہاں مکمل سکون ہو اور وہ ایک دوسرے کو نظر نہ آسکتے ہوں۔ اب عامل کو چاہیئے کہ وہ ایک کارڈ کو اٹھائے اور اس پہ بنی ہوئی شکل پوری توجہ اور انہماک کے ساتھ دیکھے اور اس کو اپنے ذہن کے ذریعہ معمول کے دماغ میں منتقل کرنے کی کوشش کرے۔ معمول جو پیغام وصول کرے اس کو ایک کاغذ پہ نوٹ کرتا جائے۔ ابتدا میں آپ کو ۵ شکلوں کا صحیح اندازہ کرنا ہے۔ یہ تناسب کم بھی ہو سکتا ہے لیکن مسلسل محنت اور مشق سے اس میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ مشق جاری رکھنے سے آپ اس

قابل ہو جائیں گے کہ آپ ہر پیغام بھیجنے اور وصول کرنے لگیں گے۔
ٹیلی پیتھی کی مشقیں شروع کرنے سے پہلے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیئے:

۱۔ صبح سویرے بیدار ہو جائیں۔

۲۔ آنکھ کھلنے کے بعد دیر تک بستر میں نہ لیٹے رہیں بلکہ فوراً اٹھ کر غسل کریں اور تازہ دم ہو جائیں۔

۳۔ آپ خواہ کسی بھی مذہب سے تعلق رکھتے ہوں اپنے عقیدے کے مطابق عبادت کریں اور تمام انسانوں کی فلاح و بہبود کے لئے دعا کریں۔

۴۔ خداوند قدوس سے دعا کریں کہ وہ سب کو اپنی برکتوں سے حق پر قائم رکھے اور اس راہ پر کامیابیوں سے ہمکنار کرے۔ ساتھ ہی ساتھ اپنے لئے بھی دعا کریں کہ وہ آپکو بھی حق و صداقت کی راہ پہ چلنے کی توفیق عطا فرمائے تو اس راہ پہ چلنے کی ہمت اور حوصلہ عطا کرے اور گمراہی سے محفوظ رکھے۔

۵۔ اب آنکھیں بند کر کے یہ تصوّر کریں کہ آپ خالق حقیقی کے حضور موجود ہیں اس سے اپنی تمام کوتاہیوں اور کمزوریوں کی معافی مانگیں اور آئندہ کیلئے توبہ کریں۔

۶۔ اس کے بعد اپنی ذات کا تجزیہ کریں۔ اس کو تحلیل نفسی کہتے ہیں۔

۷۔ جب آپ غسل کر رہے ہوں تو تصوّر کریں کہ جسمانی صفائی کے ساتھ ساتھ آپ روحانی پاکیزگی بھی حاصل کر رہے ہیں اور آپ کے ذہن کی پاپائیاں بھی صاف ہو رہی ہیں اور آپ جس وقت غسل سے فارغ ہوں گے تو آپ کا ذہن بھی پاک و صاف ہو جائے گا۔

۸۔ کوئی ایسا عمل نہ کریں جو آپ کے فرائض میں داخل نہ ہو یعنی کوئی غیر ضروری کام نہ کریں۔

۹۔ غیر ضروری الفاظ بولنے سے پرہیز کریں۔ کوئی ایسی بات یا کام نہ کریں جو آپ کے اصولوں کے خلاف ہو۔

۱۰۔ اپنے ذہن کو کسی بھی غیر ضروری خیال کی آماجگاہ نہ بننے دیں۔

۱۱۔ کھانا کھانے کے دوران اپنی قوتِ ارادی کو مضبوط کرنے کی کوشش کریں اور یہ ارادہ کرلیں کہ آپ جو غذا کھا رہے ہیں وہ خوب اچھی طرح ہضم ہو جائے گی اور آپ کے جسم کو قوت اور روح کو توانائی بخشے گی۔ ایسی غذا کھانے سے پرہیز کریں جو شیطانی خواہشات کو بھڑکائے یا ذہن میں گندے خیالات اور جذبات پیدا کرے اور صرف اس وقت کھائیں جب خوب اچھی طرح بھوک لگی ہوئی ہو۔

۱۲۔ اپنی خواہشات پر قابو پانے کی کوشش کریں۔ شروع شروع میں اس کوشش میں ناکامی ہوگی لیکن مایوس ہونے کی ضرورت نہیں ہے ہر ناکامی کے بعد پہلے سے زیادہ مضبوط ارادے کے ساتھ کوشش کریں۔ بلاشبہ یہ ایک مشکل کام ہے لیکن ناممکن نہیں ہے۔ بار بار کوشش کرنے سے اس میں کامیابی حاصل کی جا سکتی ہے۔

۱۳۔ بہت زیادہ مطالعہ نہ کریں اور جتنا مطالعہ کریں اس پر اتنی ہی دیر غور فکر کریں۔ اس طرح کرنے سے عقل و فہم میں اضافہ ہوتا ہے۔

۱۴۔ ہمیشہ کچھ دیر تنہا رہنے اور کچھ دیر تنہائی میں سوچنے کی عادت

ڈالیں۔ اس وقت گرد و پیش سے قطع تعلق کرنے کی کوشش کریں ہر طرح کے جذبات اور خواہشات سے دور ہو کر صرف سوچنے کی کوشش کریں۔

۱۵۔ آخر میں رات کو سونے سے پہلے صبح کی طرح لگن اور خلوص سے دعا کریں اور دن بھر کے کاموں کا جائزہ لیں اور یہ عہد کریں کہ جن کاموں میں ناکامی ہوئی ہے کل ان میں ضرور کامیابی حاصل کریں گے۔

جب پہلی مشق میں پوری طرح کامیابی حاصل ہو جائے اور آپ مکمل پیغام بھیجنے اور وصول کرنے لگیں تو اگلے قدم کی طرف بڑھیں۔

ٹیلی پیتھی کا اگلا قدم ذہنی قوت سے مادی اشیاء کو حرکت دینے کا علم ہے۔ اس کو سائیکو کینیسس PSYCHO KINESES کہتے ہیں۔

غیر معمولی حسی ادراک کی تمام قسموں میں سے ہمارے وجدان INTUTION کا بہت دخل ہے لیکن یہ اندازہ کرنا بہت مشکل ہے کہ یہ کب کام کرتا ہے اسی چیز کو معلوم کرنا کامیابی ہے۔ جس وقت آپ ذہنی قوت سے کسی مادی چیز کو حرکت دینے کی کوشش کرتے ہیں تو اس کی کامیابی کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ آپ کی ذہنی قوت کتنی ہے۔ اگر آپ کی ذہنی قوت زیادہ ہے تو کامیابی ضروری ہے لیکن اگر ذہنی قوت کم ہے تو کامیابی نہیں ہوگی۔ PSYCHO KINESES کی صلاحیت پیدا کرنے کے لئے بہت زیادہ مشق اور محنت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسکی

مشق شروع کرتے وقت ضروری ہے کہ اس کی ابتدا کسی بہت ہلکی چیز سے کریں۔ اس کا پہلا تجربہ دھوئیں یا کسی قسم کی گیس سے کیا جا سکتا ہے جو نظر آ سکتی ہے۔

تجربہ:

شیشے کا ایک گلاس اور ایک عدد طشتری لیں۔ سگریٹ کے دھوئیں کو کاغذ کی نلکی کی مدد سے آہستہ آہستہ گلاس کی تہ میں ڈال دیں۔ دھواں گلاس کی تہ میں چند لمحوں تک جما رہے گا خصوصاً اس وقت جبکہ اس کا منہ طشتری سے بند کر دیا جائے گا اب آپ اپنے ذہن کی تمام تر توجہ اس دھوئیں پر مرکوز کر دیں اور توجہ کے ساتھ اپنی PSYCHO KINESES کی قوت سے حرکت دینا شروع کریں۔ اپنی ذہنی قوت کے ذریعے اس دھوئیں کو کبھی گلاس کے درمیان میں اور کبھی سطح تک لانے کی کوشش کریں۔ کچھ عرصہ کی کوشش کے بعد دھواں آپ کے ذہن کے اشارے پر حرکت کرنے لگے گا۔

سانس کی مشق

ٹیلی پیتھی کی مشق کے لئے جسمانی آسودگی بہت ضروری ہے تاکہ دن بھر کی تکان دور ہو جائے۔ اگر جسم کو آرام اور سکون میسر آ جائے گا تو ذہن بھی پرسکون ہو گا۔ اس مقصد کے لئے سانس کی مشق بہت ضروری ہے۔ اس کا طریقہ کار بہت سادہ ہے۔ جس وقت بھی آپ جذباتی یا اعصابی تناؤ محسوس کریں۔

آہستہ آہستہ گہری سانسیں لیں اور اسی طرح آہستہ آہستہ خارج کریں۔ سانس لیتے ہوئے پانچ تک گنتی گنیں اور اسی طرح پانچ تک گنتے ہوئے خارج کریں۔ پھر دو تک گنیں اور سانس دوبارہ اندر کی طرف لینا شروع کر دیں۔ یہ مشق تقریباً ایک منٹ تک جاری رکھیں۔ اس طرح آپ کا جسم اعصابی تناؤ سے نجات حاصل کرے گا۔ یہ طریقہ مشہور ماہر ڈبلیو۔ ای۔ بٹلر نے تجویز کیا ہے۔ سانس کی مشق کے لئے ایک اور طریقہ بھی اختیار کیا جا سکتا ہے جو کچھ اس طرح ہے کہ:

روزانہ دو مرتبہ صرف آدھے گھنٹے کے لئے کسی تاریک اور پرسکون کمرے میں لیٹ جائیں اور دونوں کہنیوں کو جسم کے برابر رکھیں تاکہ انکو آرام ملے۔ اب گہری سانس لیں اور تصور کریں کہ آپ کے بازو ڈھیلے پڑتے جا رہے ہیں۔ پانچ مرتبہ اس عمل کو دہرائیں۔ بالکل اسی طرح گہری سانس لیکر ٹانگوں کے متعلق سوچیں اور اس عمل کو بھی ۵ مرتبہ دہرائیں۔ باری باری یہ عمل آدھے گھنٹے تک دہرائیں۔ شروع شروع اس میں دقت محسوس ہو گی لیکن آہستہ آہستہ عضلات ڈھیلے پڑتے جائیں گے اور ساتھ ہی ساتھ ذہن پر بھی قابو حاصل ہوتا جائے گا۔ جب اس مشق میں کامیابی ہو جائے تو جسم کے دوسرے حصوں کو بھی ڈھیلا اور آرام دہ بناتے جائیں۔

ترسیلِ خیالات

پروفیسر ہورنل ہارٹ HORNEL HART کی تحریر سے پتہ چلتا ہے کہ ترسیل کے تین مختلف حصے ہیں۔ ان کے خیالات کے مطابق وہ حصے مندرجہ ذیل ہیں:

۱۔ ہپناسس کے ذریعے خیالات کی ترسیل
۲۔ ارتکازِ توجہ کے ذریعے خیالات کی ترسیل
۳۔ مختلف طریقوں سے خیالات کی ترسیل (جدید طریقے ـــــ قدیم طریقے ـــــ ذاتی طریقے)

اسی طرح پروفیسر ہورنل ہارٹ نے کل ترسیلِ خیالات کی آٹھ خصوصیات بیان کی ہیں:

۱۔ دور دراز فاصلے پر روحانی عکس نظر آنا
۲۔ اشیأ اور واقعات کا مشاہدہ
۳۔ عامل کو معلوم ہونا کہ اس کا خیالی عکس معمول کو نظر آرہا ہے۔ اس کا معمول سے

رابطہ قائم کرنا اور اسے جواب دینا۔
۴۔ عامل کو اپنا جسم روحانی حالت میں نظر آنا۔
۵۔ عامل کو یہ احساس ہونا کہ وہ دوسروں کے جسم پر قابض ہے۔
۶۔ روحانی جسم کا فضا میں پرواز کرنا۔
۷۔ روحانی جسم کا مادی اشیأ میں سے گزر جانا۔
۸۔ روحانی جسم کو تیزی کے ساتھ فضا میں سفر کرتے ہوئے محسوس کرنا۔

پروفیسر ہورنل ہارٹ نے سائنسی تحقیق سے جو نتائج اخذ کئے ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

- ترسیلِ خیالات کی پہلی قسم میں ۲ خصوصیات نمایاں ہوتی ہیں۔ یعنی اشیأ اور واقعات کا مشاہدہ۔ اور باقی تمام کے معاملہ میں یہ طریقہ کمزور ہوتا ہے۔
- ترسیلِ خیالات کی دوسری قسم میں ۱ کی خصوصیات نمایاں ہوتی ہیں یعنی اسے علم ہوتا ہے کہ دوسرا اس کا عکس دیکھ رہے ہیں اور وہ ان سے جوابی رابطہ قائم کرتا ہے بقیہ خصوصیات بہت کم اور کمزور ہوتی ہیں۔
- بدقسمتی سے اکثر لوگ ٹیلی پیتھی کو ایک تفریحی مشغلہ سمجھ کر سیکھنا چاہتے ہیں اس لئے اس کی تکنیک کی نسبت نتائج حاصل کرنے میں زیادہ دلچسپی رکھتے ہیں لیکن اس طرح کوئی بھی علم حاصل نہیں ہوتا۔ سب سے پہلے آپ ٹیلی پیتھی کو ایک علم تصور کیجیے اور جس طرح دوسرے علوم حاصل کئے جاتے ہیں اسی طریقہ پر

اس علم پر بھی توجہ دیں۔

ٹیلی پیتھی کو ایک فن کی حیثیت سے تسلیم کرنے کا شعوری احساس بہت ضروری ہے بالکل اسی طرح جیسے ایک تیراک کو یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ نہیں ڈوبے گا لیکن جو تیرنا نہیں جانتا وہ پانی سے ڈرتا ہے۔ تیراکی کا فن وہ لوگ جلد سیکھ لیتے ہیں جنہیں ڈوبنے کا خوف نہیں ہوتا بالکل اسی طرح ٹیلی پیتھی کے تجربے میں وہ لوگ جلد کامیاب ہو جاتے ہیں جن کو ناکامی کا خوف نہیں ہوتا۔

آسان عملی مشقیں

ٹیلی پیتھی کی عام اور سادہ سی مشق اس طرح کی جا سکتی ہے کہ آئندہ جس وقت بھی آپ کے ٹیلی فون کی گھنٹی بجے فوراً ریسیور نہ اٹھائیں۔ ایک لمحہ رک کر ٹیلیفون کرنے والے کا تصور کریں۔ اپنی ذہنی قوت کے ذریعے اس کا عکس ذہن میں پیدا کریں۔ اس کے بعد اس کی تصدیق کے لئے ریسیور اٹھا کر بات کریں۔ اس مشق کے نتیجے کو ڈائری میں نوٹ کریں تاکہ اس کے ریکارڈ سے اندازہ ہو سکے کہ آپ کی ادراکی صلاحیت کس حد تک پرواز چڑھ چکی ہے۔ اس قسم کے چند ایک تجربوں کے بعد آپ خود یہ محسوس کریں گے کہ نتائج بہتر ہوتے جا رہے ہیں۔ بعض اوقات شروع ہی سے اندازے درست ثابت ہوتے ہیں اس کا سبب یہ ہے کہ ان کی نفسی صلاحیت عام آدمی سے زیادہ ہوتی ہے۔

اس کے بعد دوسرا مرحلہ شروع ہوتا ہے۔ اب اگر فون کی گھنٹی بجے تو یہ جاننے کی کوشش کریں کہ ٹیلی فون مرد نے کیا ہے یا عورت نے۔ اس کے

لئے بھی وہی طریقہ اختیار کیجئے اور اس کے نتیجے بھی ڈائری میں نوٹ کر لیں اس کے بعد یہ معلوم کرنے کی مشق شروع کریں کہ ٹیلی فون کرنے والے کی ذہنی کیفیت کیا ہے؟ اس نے ٹیلی فون کیوں کیا ہے؟ اس کے لئے بھی وہی طریقہ اپنائیے اور نتیجہ ڈائری میں نوٹ کر لیں۔

کچھ دنوں تک اس کی مشق کرنے کے بعد آپ ٹیلی فون کرنے والے کا صحیح تصور، اس کی شخصیت کی شناخت، اس کی ذہنی کیفیت اور ٹیلی فون کرنے کا مقصد معلوم کر لینے کے اہل ہو جائیں گے۔ ادھر ٹیلی فون کی گھنٹی بجے گی اور ادھر آپ کے ذہن میں تمام باتیں واضح ہو جایا کریں گی۔ بلکہ ایک وقت ایسا بھی آئے گا کہ آپ کو پہلے سے معلوم ہو جائے گا کہ اب ٹیلی فون کی گھنٹی بجنے والی ہے۔

مشق کے بنیادی اصول

ٹیلی پیتھی کی مشق شروع کرنے سے بعض اصولوں پر سختی سے عمل کرنا پڑتا ہے اور ان سے کسی بھی حالت میں درگزر نہیں کرنا چاہیے۔ وہ اصول مندرجہ ذیل ہیں:

۱۔ ٹیلی پیتھی سیکھنے والے ہر شخص کو ہر لمحہ مستعد رہنا چاہیئے۔

۲۔ ہر وقت اپنے ذہن کو ٹیلی پیتھی کے ذریعے آنے والے پیغامات کو وصول کرنے کے لئے تیار رکھنا چاہیئے۔

۳۔ جب آپ پیغام رساں یا عامل SENDER کی حیثیت سے کام کر

رہے ہوں تو یاد رکھئے کہ آپ کے ذہن سے نشر ہونے والی لہروں میں انتشار نہ پیدا ہونے پائے۔ ہمیشہ ایک وقت میں ایک خیال یا پیغام کی ترسیل کریں اور اسی کو بار بار نشر کرتے رہیں۔

۴۔ جو بھی پیغام ارسال کرنا ہو اس پر تمامتر توجہ مرکوز رکھیں اور تھوڑی دیر کے بعد اس کی ترسیل جاری رکھیں۔

۵۔ یاد رکھیں کہ شعوری ذہن خیالات کی آماجگاہ ہوتا ہے۔ جس وقت آپ ٹیلی پیتھی کے عامل کی حیثیت سے کام کا آغاز کریں تو اس وقت اپنے مخصوص خیال کے علاوہ بقیہ تمام خیالات شعوری ذہن سے نکال دیں۔

۶۔ پیغام بھیجنے والا جس قدر اپنے ذہن کو غیر ضروری اور غیر متعلقہ خیالات سے پاک رکھے گا اسی قدر دوسرے ذہن تک اس کی ترسیل کے امکانات روشن ہوں گے۔

۷۔ ٹیلی پیتھی کے تصورات یا عکس تصویر عموماً ٹکڑوں کی صورت میں ذہن کے اندر آتی ہیں۔ یہی وہ وقت ہوتا ہے جب تجربے اور مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ ان ٹکڑوں کو یکجا کر کے تصویر مکمل کر سکتے ہیں یا اس کا مفہوم واضح کر سکتے ہیں۔

۸۔ واضح رہے کہ ٹیلی پیتھی کی تاثر پذیری RESPONSE کا نام ہے جتنا زیادہ آپ مطالعہ اور مشق کریں گے۔ جتنا زیادہ آپ اس علم کو بروئے کار لا کر، جتنا زیادہ آپ اس کی گہرائیوں میں جائیں گے۔ جتنے زیادہ آپ پیغامات ترسیل اور وصول کریں گے اتنی ہی زیادہ آپ کی مہارت بڑھے

گی اور آپکو کامیابی حاصل ہوگی۔

جب اس مرحلے تک کامیابی حاصل ہو جائے اور پیغامات وصول کرنے اور ہدایات دینے لگ جائیں تو اگلا قدم اٹھائیں اور ایسے افراد کے ساتھ مشق کریں جن کے ساتھ قرابت کم ہو۔ اب آپ اس شخص کو ٹیلی پیتھی کے ذریعے پیغام دیں کہ وہ آپ سے ٹیلی فون پر بات کرے۔ یہ اپنی نوعیت کا پہلا تجربہ ہوگا۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ کو یہ معلوم ہو کہ آپ یہ پیغام کس طرح دیں گے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ کسی پُر سکون جگہ پر بیٹھ کر ارتکازِ توجہ کی کیفیت پیدا کریں اور ذہن کو تمام خیالات سے پاک کریں۔ اب جس شخص کو پیغام دینا ہے اس کا تصور کریں۔ اپنی تمام توجہ اور گہرائی کے ساتھ کہ اس کی تصویر آپ کے ذہن میں واضح ہو جائے۔ تصویر اتنی واضح ہونی چاہئے جیسے وہ آپ کے سامنے بیٹھا ہے۔ ذہن پر زور دے کر ایک ایک تفصیل کا تصور کریں بہتر ہوگا کہ اس کے گرد و پیش کا بھی تصور کر لیا جائے۔ اب اس شخص کو ذہنی طور پر پیغام دیں کہ وہ آپ سے فون پر بات کرے۔ گھڑی میں وقت دیکھ لیں اور اس کو پیغام دیتے رہیں :

"مجھ سے بات کرو"

بالکل اسی طرح جس طرح وائرلیس سے پیغام دیا جا رہا ہو۔ اسی طرح اپنے ذہن سے یہ پیغام نشر کرتے رہیں۔ ہر لمحہ اس کی تصویر سامنے رہنی چاہئے۔ ٹیلی پیتھی کو روحانی تکلم کا نام اسی لئے دیا گیا ہے کہ اس میں ذہنی رابطہ قائم کر کے گفتگو کی جاتی ہے۔ اب یہ تصور کریں کہ وہ شخص جس کو آپ نے پیغام دیا

ہے۔ ریسیور اٹھا کر آپ کا نمبر ڈائل کر رہا ہے۔ آپ یہ دیکھیں گے کہ آپ کا ٹیلی پیتھی کے ذریعے نشر ہونے والا پیغام موثر ہو گا اور مقررہ وقت کے اندر وہ شخص فون پر آپ سے رابطہ قائم کرے گا۔

عکسی رابطہ

ٹیلی پیتھی میں جس طرح ترسیلِ پیغامات ممکن ہے بالکل اسی طرح عکسی ترسیل بھی کی جا سکتی ہے لیکن یہ ٹیلی پیتھی میں سب سے مشکل اور نازک ترین مرحلہ ہے لیکن اگر آپ کوشش کریں تو اس میں کامیابی حاصل کر سکتے ہیں اور الفاظ کی بجائے کسی بھی تصویر یا کسی دوسری چیز کا عکس ترسیل کر سکتے ہیں۔ اس کے لئے بہت زیادہ صبر، محنت، مشق اور توجہ ارتکاز کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن اس کے نتائج حیرت انگیز ہوتے ہیں۔ اس مشق کو کرنے کے لئے بھی آپ کو ایک ساتھی کی ضرورت ہے جس سے ذہنی ہم آہنگی اور قربت ہو۔ اس طریقہ کار میں معمول کا کام نسبتاً آسان ہوتا ہے اور اصل ذمہ داری کا بار عامل پر ہوتا ہے۔ اس کا طریقہ کار مندرجہ ذیل ہوتا ہے۔

اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ ایک بالکل علیحدہ کمرے میں چلے جائیں اور ایک آرام دہ کرسی میں دراز ہو جائیں۔ اس کے بعد اپنے ہاتھ میں کسی قسم کی ایک تصویر پکڑ لیں اور اپنی تمامتر توجہ اس پر مرکوز کر دیں۔ واضح رہے کہ اس مشق میں ارتکازِ توجہ CONCENTRATION کا کامل ہونا بہت زیادہ ضروری ہے اور ایسا ارتکاز بہت زیادہ مشق کے بعد ہی ممکن ہے۔ ارتکازِ توجہ کو حاصل کرنے

کے لئے اپنے جسم کو اتنا ڈھیلا ڈھالا کر لیجیے جتنا پہلے کبھی نہ کیا ہو۔ باری باری ایک ایک پٹھے کو ڈھیلا چھوڑتے جائیں یہاں تک کہ ان میں ذرا بھی کھنچاؤ باقی نہ رہے اور وہ پوری طرح نرم پڑ جائیں۔ یہ تصور کریں کہ آپ کا جوڑ جوڑ عضو عضو بالکل ڈھیلا ڈھالا پڑ گیا ہے اور نرم ہو چکا ہے۔ آپ کا جسم اور ذہن ہر قسم کے اعصابی اور جذباتی تناؤ سے پاک ہو چکا ہے۔ اب آپ تصویر کو دیکھنا شروع کر دیں اور کسی اور سمت نہ دیکھیں۔ تصویر کے متعلق کوئی اور خیال ذہن میں نہ آنے دیں۔ توجہ کو مکمل طور پر تصویر پر مرکوز رکھیں۔ اس کے رنگوں کو ذہن میں جذب ہونے دیں۔ اس کی بناوٹ اور رنگ کو ذہن میں نقش ہونے دیں۔ آپ کے ذہن میں صرف اور صرف تصویر ہونی چاہیئے۔ اس کا رنگ اور بناوٹ ہونی چاہیئے۔ اس کے علاوہ اور کچھ نہ ہو۔ جب آپ محسوس کریں کہ آپ مکمل طور پر تصویر میں کھو چکے ہیں اور تصویر آپ کے سارے وجود کے اندر سرایت کر چکی ہے اور تصویر اور آپ کا وجود ایک ہو چکا ہے۔ اب آپ اپنی آنکھیں بند کر لیں۔ اس تصویر کا عکس آپ کے ذہن میں نقش ہونا چاہیئے۔ اتنا ہی واضح اور صاف جیسا آپ کھلی آنکھوں سے دیکھ رہے تھے۔ اس عکس کو ذہن میں قائم رکھیں اور اس کو ذہن میں پھیلنے دیں۔ اس حد تک کہ وہ تمام ذہن میں سما جائے اور یہ محسوس ہونے لگے کہ اب ذہن میں سوائے تصویر کے اور کچھ بھی نہیں ہے۔ جس وقت آپ یہ مکمل اور بھرپور صاف تصویر قائم کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو اسے دوسرے کمرے میں بیٹھے ہوئے معمول RECIEVER کے ذہن پر وہ منعکس کر دیں بالکل اسی طرح جس طرح سینما کا پروجیکٹر تصویر کو بکھیرتا

پر منعکس کرتا ہے۔ آپ کا معمول جس نے آپ سے ذہنی رابطہ قائم کر رکھا ہے تصویر کو فوراً وصول کر لے گا اور اسے اپنے ذہن میں تصویر تمام خصوصیات، رنگ اور ڈیزائن کے مطابق نظر آنے لگے گی جس قدر آپ اپنی آنکھوں سے دیکھ رہے تھے اور اس طرح آپ ٹیلی پیتھی کے ایک بڑے تجربے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

اس مشق کے لئے جس قدر ارتکازِ توجہ کی ضرورت ہوتی ہے وہ حاصل کرنا بہت مشکل ہے اور ایک دشوار گزار مرحلہ ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ بیشتر لوگوں میں ارتکازِ توجہ کی قوت بہت کم ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کے لئے اس مشق سے پہلے ارتکازِ توجہ میں کامیابی حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔ اس کو کئی مرحلوں میں سیکھنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ تمام مرحلے اس سے پیشتر تحریر کئے جا چکے ہیں۔ ان کو ذہن نشین کریں۔ ابتدا میں توجہ مختلف سمتوں میں بٹے گی مثلاً شور و غل، کھانسی اور دوسرے بہت سے ذرائع خیالات میں انتشار پیدا کریں گے۔ اس لئے سب سے پہلے ذہن کو اِدھر اُدھر بھٹکنے سے روکنا ضروری ہے۔

انسانی دماغ کی مسافت

ہر وہ شخص جو ٹیلی پیتھی کا علم سیکھنا چاہتا ہے اس کے لئے لازمی ہے کہ وہ ذہن کی ساخت کے بارے میں مکمل معلومات رکھتا ہو۔ اس کو معلوم ہونا چاہئے کہ انسانی دماغ کس طرح کام کرتا ہے اور اس میں کون کون سے حصے ہیں۔ ان کی تفصیل بیان پیش کی جا رہی ہے۔

دماغ کا اصل مقام جو ہمارے سر کے اندر ہے سخت ہڈیوں کا ایک خول ہے۔ جس وقت دماغ میں کسی مرض یا ضرب کی وجہ سے کوئی نقص پیدا ہو جاتا ہے تو ذہنی اعمال میں بھی اختلال پیدا ہو جاتا ہے۔ جس وقت ہم ذہنی کام کرتے ہیں تو دماغ کی حرارت غریزی بہت بڑھ جاتی ہے اور جس وقت اپنی سانس روک لیتے ہیں تو وہ گھٹ جاتی ہے۔ ذہنی مشقت کے بعد جب پیشاب وغیرہ کے ذریعہ فاسد اجزا خارج ہوتے ہیں تو ان میں زیادہ مقدار ان چیزوں کی ہوتی ہے جن سے ہمارا مغز بنا ہوا ہے مثلاً فاسفورس وغیرہ۔

اگر دماغ میں دورانِ خون اعتدال کے ساتھ جاری رہے تو ذہنی قویٰ بھی ٹھیک حالت میں رہتے ہیں لیکن اگر ان میں کمی یا زیادتی ہو جائے تو انسان کے حواس مختل ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات وہ بے ہوش ہو جاتا ہے اور کبھی کبھی ہذیان بکنے لگتا ہے۔

مغز کا وزن اور اس کی بلندیاں جن کو اصطلاح میں تلافیق کہا جاتا ہے جس شخص میں جس قدر زیادہ ہوتی ہیں اسی قدر اس کی ذہنی قوت زیادہ ہوتی ہے۔ عملِ جراحی کے ذریعے اگر دماغ کا کوئی جزو نکال دیا جائے تو گو انسان زندہ رہتا ہے لیکن اس کے ذہنی قویٰ بالکل فنا ہو جاتے ہیں۔ واضح رہے کہ یہ صورت صرف دماغ کے ساتھ پیدا ہوتی ہے دوسرے جسمانی اعضا کے ساتھ نہیں۔ مثلاً اگر آنکھ نکال دی جائے تو یہ نہیں ہوگا کہ انسان زندہ تو رہے لیکن بصری قوی فنا ہو جائیں۔ دوسری آنکھ کی پیوند کاری کرنے سے ان چشم خانوں میں بصارت پیدا کی جا سکتی ہے۔

دماغ ایک نہایت پیچیدہ مرکب اور عضو ہے جو بہت سارے حصوں میں تقسیم ہے۔ وزن، جسامت اور نفسیاتی اہمیت کے لحاظ سے دماغ کا سب سے بڑا اور اہم جزو مخ CEREBRUM ہے۔ یہ جوفِ دماغ کے اگلے اور درمیانی حصے میں ہوتا ہے۔ اس کی شکل انڈے جیسی ہوتی ہے اور اس کی سطح سامنے کی نسبت پیچھے کی طرف چوڑی اور محدب ہوتی ہے۔ یہ طباقی میں دو نصف دائروں کی شکل میں ہوتا ہے جو اس کے دائیں اور بائیں ٹکڑے کہلاتے ہیں۔ ان ٹکڑوں کو ایک موٹی جھلی چاروں طرف سے ڈھکے رہتی ہے

اس کی سطح ہموار نہیں ہوتی بلکہ اس میں بہت سے نشیب و فراز پائے جاتے ہیں۔ انہی بلندیوں کو اصطلاح میں تلافیق کہتے ہیں۔ اس مغز کے بیرونی حصے میں ایک خاکستری رنگ کا مادہ ہوتا ہے اور اندرونی حصے میں سفید رنگ کا مادہ ہوتا ہے۔ تمام کے تمام شعوری اعمال مخ سے متعلق ہوتے ہیں۔ اگر انسانی سر سے اس حصے کو نکال دیا جائے تو گو انسان زندہ رہے گا لیکن اس کی زندگی بے جان مشین کی مانند ہوگی۔ اس سے شعور کی تمام علامتیں مفقود ہو جائیں گی۔ ایک عام انسانی مغز میں تقریباً دس ارب سے زیادہ خلیے ہوتے ہیں۔

دماغ کا دوسرا حصہ مخیخ CARE-BELLUM کہلاتا ہے۔ یہ مخ سے متصل اور اس کے کسی قدر نیچے ہٹا ہوا اور کھوپڑی کے پچھلے حصے میں ہوتا ہے۔ یہ گدی کی ہڈی کے جوف میں رہتا ہے اور ایک نلی کے ذریعے مخ سے ملا ہوا ہوتا ہے۔ اس کے باہر بھی خاکستری اور اندر سفید مادہ ہوتا ہے اس کی سطح پر نشیب و فراز نہیں ہوتے بلکہ آڑھی ترچھی لکیریں ہوتی ہیں اور دائرے بنے ہوتے ہیں۔ اس کا پورا وزن کل دماغ کا تقریباً ⅛ حصہ ہوتا ہے اور پھیلاؤ ڈیڑھ انچ سے لے کر سوا انچ تک ہوتا ہے۔ عورتوں کے مخیخ کا وزن ان کے مخ کے تناسب سے مردوں کے مقابلہ میں زیادہ ہوتا ہے۔ اس کا کام حرکاتِ ارادی میں نظم و ربط پیدا کرنا ہوتا ہے۔ اگر دماغ کا یہ حصہ سر سے نکال دیا جائے تو گو کہ انسان زندہ رہے گا لیکن اس کو اپنی حرکات پر قابو نہیں رہے گا۔ اس سلسلہ میں اس بات کو بھی ذہن نشین

کر لینا چاہئے کہ حرکتِ ارادی براہ راست مخیخ کے تابع نہیں ہوتی بلکہ اس کی ابتدا ہمیشہ ضلع سے ہوتی ہے۔ ان تمام حرکات کا انتظام اور ارتباط مخیخ کے ذمہ ہے۔

دماغ کے تیسرے حصے کا اصطلاحی نام نخاع SPINALCORD ہے مستطیل شکل کا ہوتا ہے اور اس کی لمبائی تقریباً ۱½ ہوتی ہے۔ یہ مخیخ سے بھی نیچے ہوتا ہے اور دماغ کو حرام مغز سے ملاتا ہے۔ یہ جسمانی اعصاب کا مرکز ہوتا ہے۔ اس کا وجود بقائے حیات کے لئے لازمی ہے۔ اس کے اندرونی حصے میں خاکستری اور بیرونی حصے میں سفید مادہ ہوتا ہے۔ اس کی ذمہ داریوں میں حرکتِ قلب، تحریکِ ہضم، تنفس اور اسی طرح کے دوسرے اعمالِ قسری AUTOMATCACTION آتے ہیں۔ نخاع SPINALCORD کو اگر باہر نکال دیا جائے تو انسان فوراً ہلاک ہو جاتا ہے۔

دماغ کے چوتھے حصے کو فرد لیوس یا دماغ کا پُل کہتے ہیں۔ یہ دماغ کے باقی حصوں کو باہم اور پھر ان سب کو حرام مغز سے ملاتا ہے۔ اس کے ریشے عموماً سفید رنگ کے ہوتے ہیں جو خاکستری مادے کے ساتھ مخلوط رہتے ہیں۔ ان میں بعض آڑے اور بعض عمودی ہوتے ہیں۔ یہ دماغ کا ایک پُراسرار حصہ ہے جس کی مکمل چھان بین آج تک نہیں ہو سکی اور اس پہ تحقیق آج تک جاری ہے۔

دماغ کے گرد دوسرے غلاف کو غشائے عنکبوتیہ کہتے ہیں یہ بہت نازک اور مکڑی کے جالے کی طرح ہوتا ہے۔ یہ پردہ دماغ کے اوپر کی

طرف پتلا اور شفاف ہوتا ہے لیکن نچلی طرف موٹا اور دھندلا ہوتا ہے۔ اس پردے اور اس کے نیچے والے پردے کے درمیان ایک رقیق رطوبت ہوتی ہے جو دماغ کو رگڑ اور صدمہ وغیرہ سے محفوظ رکھتی ہے۔

دماغ کے گرد ایک اور غلاف ہوتا ہے جس کو غشائے لین کہتے ہیں یہ دماغ کے نشیب و فراز کو استر کرتا ہے۔ اس میں چونکہ خون کی رگوں کا جال بچھا ہے جس سے دماغ کی پرورش ہوتی ہے اسی وجہ سے اس کو "ام الدماغ" بھی کہا جاتا ہے۔

دماغ کا ایک اور اہم حصہ حرام مغز ہوتا ہے۔ اس کو دماغ کا ایک اہم اور ذمہ دار محکمہ سمجھنا چاہئے کیونکہ نشر و اشاعت، اطلاعات و خبریں اور ہر طرح کے احکامات وغیرہ اسی حصہ کی ذمہ داری پر جاری ہوتے ہیں۔ اعصاب اور دماغ کے ہر حصے کے تعلقات کو یہی حصہ قائم رکھتا ہے۔ اعمالِ قسری AUTOMATIC ACTION اور افعالِ اختیاری و اعصابی سب کام یہی حصہ نمٹاتا ہے اس کا تعلق ریڑھ کی ہڈی سے ہوتا ہے اور اس کے بعض حصے ریڑھ کی ہڈی کی گہرائی میں اتر جاتے ہیں۔ واضح رہے کہ ریڑھ کی ہڈی ہی تمام مخفی قوتوں اور علوم کا مدفن ہے۔

مابعد النفسیات PARA PSYCHLOGY کی اصطلاحات میں مخ کو دماغ کا شعوری حصہ اور مخیخ کو لاشعوری حصہ کہا جاتا ہے۔ حرام مغز کو تحت الشعور یا شعورِ خفی SUB - CONSIOUS کہا جاتا ہے۔

ٹیلی پیتھی میں شمع بینی کا مقصد

ٹیلی پیتھی کے عمل کو سیکھنے کے لئے جو بنیادی طریقے بتلائے گئے ہیں ان میں ایک شمع بینی کا بھی ہے۔ اس مشق کا اصل مقصد تحت الشعور کی خفیہ قوتوں کو بیدار کر کے ان سے ارتکازِ توجہ کا کام لینا ہے۔ شمع بینی کا مقصد سمجھے بغیر اس سے استفادہ حاصل کرنا بہت مشکل ہے۔ اس لئے بہتر ہے کہ سب سے پہلے اس کو سمجھ لیا جائے۔ یہ واضح کر دینا انتہائی ضروری ہے کہ شمع بینی اور ٹیلی پیتھی دو علیحدہ منزلیں ہیں۔ بعض حضرات یہ سمجھ لیتے ہیں کہ شمع بینی کی مشق ہی ترسیلِ خیالات کے لئے کافی ہو گی اور وہ شمع بینی کی مشق کے فوراً بعد خیالات نشر کرنے شروع کر دیتے ہیں۔ یہ صرف ان کی لاعلمی کی وجہ سے ہے۔ ٹیلی پیتھی کا اصل مفہوم دو ذہنوں کے درمیان ذہنی رابطہ ہے اور شمع بینی اس منزل تک پہنچنے کا صرف ایک زینہ ہے۔

کامیاب ٹیلی پیتھی رابطہ کے لئے توجہ کا ارتکاز CONCENTRATION بہت ضروری ہے اور یہ صلاحیت پیدا کرنے کے لئے شمع بینی ایک مؤثر

ذریعہ ہے۔ امید ہے کہ اب آپ شمع بینی کا مقصد جان گئے ہوں گے۔ اس لئے آیئے اب اس کی حقیقت جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔

انسان کے دماغ میں بہت سارے غدود ہوتے ہیں۔ ان میں ایک مخصوص غدود جس کو PINEAL GLANDS کا نام دیا گیا ہے، انسان کے لاشعور سے تعلق رکھتا ہے۔ اس کو روحانیت کی زبان میں تیسری آنکھ یا باطنی آنکھ کہتے ہیں۔ ٹیلی پیتھی کے عمل میں PINEAL GLANDS بڑا اہم کردار انجام دیتا ہے۔ یہی وہ غدود ہے جو قوتِ توجہ کو مہمیز بخشتا ہے۔ جب ہم شمع کو گھورنا شروع کرتے ہیں تو جس طرح محدب عدسہ سورج کی کرنوں کو سمیٹ کر ایک مرکز پر اتنی حدت پیدا کر دیتا ہے کہ آگ لگ جائے بالکل اسی طرح PINEAL GLANDS تمام منتشر خیالات کو سمیٹ دیتا ہے اور توجہ کو ایک نکتے پر مرکوز کر دیتا ہے۔ اسی طرح شمع بینی کی مشق ہمارے اندر حسی ادراک SENSORY PRECEPTION کی صلاحیت پیدا کر دیتی ہے اور توجہ مرکوز کرنے کی قوت پیدا ہو جاتی ہے۔

انسان میں غیر معمولی صلاحیتیں

انسان بے شمار صلاحیتوں کا مالک ہے اور اس کی نفسیات اتنی پیچیدہ ہے کہ اس کو آسانی سے نہیں سمجھا جا سکتا۔ انسان سے بعض اوقات ایسے افعال سرزد ہوتے ہیں جو عام لوگوں کی نظروں میں حیرت انگیز ہوتے ہیں اور ہم انہیں مافوق الفطرت اور سپر نیچرل کہتے ہیں حالانکہ اگر غور سے دیکھا جائے تو کارخانۂ قدرت میں کوئی بھی چیز سپر نیچرل نہیں ہے۔ کائنات میں فطرت کے بے شمار قوانین عمل میں آ رہے ہیں۔ ان میں سے چند ایک تو ہمیں معلوم ہیں اور بہت سے ہم جہالت کی وجہ سے نہیں جانتے اور اسی وجہ سے اس کو سپر نیچرل کہہ دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہر انسان میں یہ صلاحیت موجود ہے کہ وہ اپنے تصور کی قوت سے ہزاروں میل دور بیٹھے ہوئے کسی شخص کو متاثر کر دے یا کسی بیمار شخص کے جسم پر ہاتھ رکھ کر اس کا مرض دور کر دے۔ انسان کے اندر یہ تمام صلاحیتیں فطرت کے کسی نہ کسی قانون کے مطابق ہیں لیکن ہم جب کسی دوسرے شخص میں اس طرح کی دوسری قوت کو مصروفِ عمل دیکھتے ہیں تو

فوراً سپر نیچرل کہہ دیتے ہیں۔

آجکل والدین اگر دماغی صلاحیتوں کو بہتر بنانے کے لئے کچھ کرتے ہیں تو صرف اتنا کہ اپنی اولاد کو تعلیم حاصل کرنے کی غرض سے کسی سکول یا کالج میں داخل کرا دیتے ہیں۔ کوئی آپ کی ذہنی صلاحیتوں کو جاننے کی کوشش نہیں کرتا کہ واقعی آپکو کس قسم کی تعلیم کی ضرورت ہے اور آپ کا ذہن کس قسم کی تعلیم کیلئے موزوں ہے؟ اس طریقہ پر اگر آپ اپنی پڑھائی مکمل کر بھی لیں تو اس کا کوئی فائدہ نہ ہوگا۔ صرف کتابیں پڑھ لینے سے کوئی فائدہ حاصل نہیں ہوتا جب تک کہ ان کی عبارتوں کے مطابق تجربہ اور مشق نہ کی جائے۔ اور مشق کے لئے مستقل مزاجی کی ضرورت ہوتی ہے۔ کوئی ادھورا کام کرنے سے تو بہتر ہے کہ اس کام کو ہاتھ بھی نہ لگایا جائے۔ آپ بھی ذرا مستقل مزاجی سے آگے بڑھیں اور دیکھیں کہ آپ کیا کچھ نہیں کر سکتے۔ توجہ، مشق اور کوششوں کے ذریعے آپ یکے بعد دیگرے غیبی طاقتوں پر قابو حاصل کرتے چلے جائیں گے۔ مشق اور محنت کے بعد آپ اپنے اندر پیش گوئی کی اہلیت پیدا کر لیں گے بلکہ اپنے خیالات کو اندر بھی شعاعوں کے ذریعے منتقل بھی کر سکیں گے۔ آپ کسی بھی شخص کو ہپناٹائز کر کے اس کے دل کی بات معلوم کر سکیں گے۔ کسی عورت کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر آپ اسے زندگی بھر کے لئے اپنا پرستار اور کنیز بنا سکیں گے۔

مستقبل بینی کی جبلت کو ہنرمندی اور نرم دلی سے استعمال کرنے سے آپ یقیناً روشن مستقبل کے مالک بن جائیں گے۔ جلد بازی سے ہرگز ہرگز کام نہ لیں۔ مایوسی، ایمان اور یقین کی کمزوری کا دوسرا نام ہے۔ اگر آپ نے

ایک دفعہ بھی کسی منزل کو حاصل کر لیا تو باقی دوسری منزلوں تک پہنچنا بہت آسان ہوگا۔

انسان اگر مکمل سنجیدگی کے ساتھ غور کرے تو وہ اپنے اندر ایک پراسرار خدائی طاقت محسوس کرے گا۔ ہر شخص پہلے خود مشاورتی کے ذریعے AUTO SUGESTION کی تحریک شروع کرتا ہے جس کا اثر دوسرا شخص خارجی تحریک HETRO SUGGESTION کے ذریعے فوری طور پر محسوس کرتا ہے۔ یہ طاقت خداوند قدوس نے ہر انسان میں رکھی ہے تاکہ وہ مادی طاقتوں کے علاوہ اس طرح کی پراسرار قوتوں سے بھی پوری طرح مستفید ہو۔ لیکن بہت سے افراد ان قوتوں سے ناجائز اور غلط کام بھی لیتے ہیں۔ یہودیوں کا ایک پراسرار فرقہ "قبالہ" اس ضمن میں بہت مشہور ہے۔ کہا جاتا ہے کہ اس فرقے کے ساحروں کے قبضے میں نادیدہ طاقتیں تھیں جن کے نام پر وہ لوگوں کو قربان کر دیا کرتے تھے۔ جیسے تعویذ، جنتر منتر، جادو ٹونا، نظر بندی، افسوں سازی، حاضراتِ ارواح، سفلی علوم غرضیکہ بے شمار نام جو اچھے اور برے ناموں سے منسوب کئے جاتے ہیں۔ خود ہمارے ملک میں بھی آجکل شاہ صاحب پیر صاحب، بابا گیسو دراز اور بہت سادے پہنچے ہوئے بزرگ موجود ہیں لیکن اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ سب ہی لوگ غلط اور خراب ہوتے ہیں۔ بعض واقعی پراسرار قوتوں کے مالک ہیں۔ ان میں اچھے لوگ بھی ہوتے ہیں جو اپنی ان قوتوں سے اچھے کام لیتے ہیں۔ روحانیت اپنی جگہ ایک ناقابلِ تردید اور اٹل حقیقت ہے جس سے کروڑوں افراد فیض یاب ہوتے رہتے ہیں لیکن

روحیت " نہ تو کوئی عقیدہ ہے اور نہ ہی عرفان بلکہ یہ ایک مضبوط اور ٹھوس سائنس ہے۔ جس طرح ہم جہاز اڑانا یا کار چلانا سیکھتے ہیں بالکل اسی طرح سے روحیت پر عبور حاصل کرنے کے لئے باقاعدہ تربیت حاصل کرنے اور مشق کی ضرورت ہے۔

اس ضمن میں یہ بات واضح کر دینا انتہائی ضروری ہے کہ اپنی ذہنی صلاحیتوں کو ترقی دینے کے لئے آپ کو جنسی اور شہوانی قوتوں پر لازمی طور پر قابو پانا ہوگا اور اسے اپنے کنٹرول میں رکھنا ہوگا۔ اس جبلت کو من مانی کرنے کا ہرگز موقع نہ دیں کیونکہ اگر آپ کا نفسِ امارہ پوری طرح بیدار ہو گیا تو آپ لازمی طور پر اپنے ہوش و حواس کھو دیں گے۔ جبلی تقاضوں کو بھی پورا کرنا ہمارے لئے ضروری ہے لیکن صرف اور صرف تعمیری نقطۂ نگاہ سے۔ ہمارے اندر درندگی چھپی ہوئی ہے جس کی وجہ سے ہم کوئی خونیں منظر دیکھ کر لطف حاصل کرتے ہیں۔ ایک ایسا شخص جو اپنے اندر غیر معمولی طور پر درندگی کی جبلت رکھتا ہو ایک اچھا جراح اور سرجن بن سکتا ہے تو پھر اس کو ڈاکو اور قاتل کیوں بننے دیا جائے؟ انسان کے اندر جتنی جبلی قوتیں موجود ہیں ان میں جنسی قوت کو ایک خاص مقام حاصل ہے۔ اس پر قابو پا کر بے شمار فوائد حاصل کئے جا سکتے ہیں۔ اگر اس کو بے قابو چھوڑ دیا جائے تو یہ یقیناً اپنے جوش میں تمام اخلاقی قدروں کو بہا کر لے جائے گا لیکن اگر اس پر قابو پا لیا جائے تو اس کے ذریعے بعض محیرالعقول کارنامے انجام دیئے جا سکتے ہیں۔

اگر آپ مستقبل بینی کی تربیت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو سب سے

پہلے اپنی جنسی جبلت پر قابو پانا ہوگا۔ آپ کو ایسی غذا استعمال کرنی ہوگی جو آپ کے جنسی جذبات کو نہ بھڑکائے اور آپ کی ذہنی توانائی میں برابر اضافہ کرتی رہے۔ جس وقت تک آپ اپنے نفسِ امارہ پر قابو یا کنٹرول نہیں کریں گے اس وقت تک آپ کی وجدانی خوبیاں شعور کی سطح پر نہیں آئیں گی۔ ہر انسان میں ایک ایسی قوت پائی جاتی ہے جسے "سرپنٹ پاور" کہتے ہیں انسان کی ریڑھ کی ہڈی میں ہر وقت قوتِ حیات دوڑتی رہتی ہے۔ یہ قوت باہر سے درآمد نہیں کی جاتی بلکہ ہم سب میں بافراط موجود ہوتی ہے۔ اگر ہم اپنی اس اندرونی قوت کو بیدار کرکے اس پر قابو حاصل کرلیں تو ہم اپنے اندر مستقبل بینی کی اہلیت پیدا کرنے کی جانب ایک اہم قدم اٹھانے میں کامیاب ہولیں گے۔ یوگ کے تمام آسن اور دوسری ورزشیں اسی لئے ہوتی ہیں کہ ریڑھ کی ہڈی کی جڑ میں جو قوتِ حیات پوشیدہ ہے اس کو بیدار کیا جائے۔ ریڑھ کی ہڈی کوئی معمولی چیز نہیں ہے بلکہ وہ حرام مغز، جذبات، جبلت، لاشعور اور کئی دوسری پراسرار قوتوں کا مخزن ہے۔

مستقبل بینی کی اہلیت اور سرپنٹ پاور کی بیداری دو علیحدہ علیحدہ چیزیں ہیں اس لئے دونوں کو ایک ساتھ حاصل کرنے کی کوشش نہ کریں۔ پہلے سرپنٹ پاور کو بیدار کریں اور بعد میں مستقبل بینی کی اہلیت پیدا کرنے کی کوشش کریں۔ اس مقصد کیلئے آپکو سب سے پہلے جذباتی غلاظتوں سے دماغ کو صاف کرنا ہوگا۔ اس کو حاصل کرنے کے لئے آپکو شعور، لاشعور، تحت الشعور، جذبہ، تصور، عقل، جبلت اور اسطرح کی بہت سی دوسری چیزوں کو مسخر کرنا ہوگا۔

مستقبل بینی ایک حقیقت

انسانی شعور ماضی، حال اور مستقبل کی آہنی زنجیروں میں جکڑا ہوا ہے لیکن تحت الشعور اس قسم کی قید سے آزاد ہے۔ وہ جس وقت چاہے زمان و مکان کی پابندیاں توڑ کر باہر نکل جاتا ہے۔ اس حقیقت کا تقریباً ہر انسان کو ہر روز ہی تجربہ ہوتا ہے۔ آپ اکثر خواب میں خود کو دور دراز مقامات پر دیکھتے ہیں۔ وہاں اپنے دوستوں یا رشتہ داروں سے ملاقات کرتے ہیں۔ ان کے ساتھ وقت گزارتے ہیں لیکن جس وقت آنکھ کھلتی ہے تو اپنے آپکو اپنے ہی بستر میں پاتے ہیں۔ یہ کس قدر حیرت کی بات ہے کہ آپ کا ذہن یوں جست لگا کر دور دراز شہروں کی سیر کر لیتا ہے۔ وقت اور زمانے کی حدود تو خود ہماری ہی پیدا کی ہوئی ہیں اور یہ سب بظاہر حواس کا دھوکہ ہیں۔ بقول آئن شٹائن وقت فریبِ حواس کا نام ہے۔

بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ ہمارا شعور حواس خمسہ کی سطح سے بلند ہو کر کائنات میں واقع کسی عزیز ترین چیز کا احاطہ کر لیتا ہے۔ اغراق، کشف،

القاء، الہام، وجدان، رویائے صادقہ، ندائے غیبی اور پیش قیاسی وغیرہ اسی زمرے میں آتے ہیں۔ یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ پیرا سائیکولوجی اور یوگ کی تمام مشقیں صرف ایک ہی مقصد کے لئے ہوتی ہیں اور وہ ہے کہ انسان اپنے اعصابی نظام کو کنٹرول میں رکھے اور توانائی ضائع نہ ہونے دے۔ دوسرا مقصد یہ ہوتا ہے کہ توجہ اور خیال کی قوت کو ایک مرکز پر سمیٹ لیا جائے۔ جس وقت خیال اور توجہ ایک نقطہ پر مرکوز ہو جائیں گے، حرام مغز کی قوتِ حیات بیدار ہو جائے گی۔ اس طرح انسان کی اندرونی توانائی، شعوری سطح پر کام کرنے لگے گی۔

مستقبل بینی کی اہلیت پیدا کر لینا کوئی عجیب و غریب اور حیرت انگیز بات نہیں۔ اب سے ہزاروں سال پہلے حموری اور بابلی کاہن وغیرہ اس کا ملکہ رکھتے تھے۔ اس زمانے میں بلور میں غیب کا حال دیکھا جاتا تھا۔ دراصل شعور جیسے ہی لاشعور سے اپنا رابطہ توڑ لیتا ہے غیب دانی پیدا ہو جاتی ہے۔ پیش قیاسی کے لئے یہ لازمی ہے کہ شعور اور لاشعور سے رابطہ قائم رکھا جائے جس طرح ہزاروں برس قبل راہب اور کاہن پیش گوئیاں کرتے تھے اسی طرح آج بھی ممکن نہیں اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے صرف ہمیں اپنی لاشعوری طاقتوں کو بیدار کرنا ہوگا۔ جونہی یہ طاقتیں بیدار ہوں گی ہم پیش قیاسی کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

ماہرین مابعد النفسیات PARA PSYCHALOGY لوگوں کو ادراک ماورائے حواس کی باقاعدہ تربیت دینے کے لئے قائم نظری کی مشق نہایت

ضروری بتاتے ہیں حالانکہ قائم نظری کی مشق کے علاوہ بعض دوسری مشقیں بھی ہیں جن سے اس سلسلہ میں کافی فائدہ حاصل ہو سکتا ہے۔ قائم نظری کی مشق کے لئے شمع بینی کا نعم البدل بلور بینی ہے لیکن یہ دونوں مشقیں اب کافی پرانی ہو چکی ہیں۔ چنانچہ بعض ماہرین نے اب نئی مشقیں دریافت کر لی ہیں۔ ان مشقوں کی مدد سے قائم نظری کی اتنی ہی مشق ہو جاتی ہے جتنی کہ شمع بینی یا بلور بینی سے ہوتی ہے۔ قائم نظری کی باقاعدہ تربیت کے لئے شمع بینی کی مشق جاری رکھنی چاہئے۔ بلور کی بجائے روشن شمع پر مراقبہ اچھا ہوتا ہے۔ اس کی لو کو تمام کائنات کے رموز کی کنجی سمجھا جاتا ہے۔ پھر اس کے بعد ترغیب اور استغراق کا دور شروع ہوتا ہے۔

کامیابی ان ہی لوگوں کو ہوتی ہے جو اپنے خیالات کو ایک ہی نقطہ پر مرکوز کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ہمیشہ وہ شخص کامیاب و کامران ہوتا ہے جو انتشارِ خیالی اور پراگندگی کا شکار نہیں ہوتا۔ خیالات میں مرکزیت شمع بینی کی تربیت حاصل کر لینے کے بعد پیدا ہوتی ہے۔ واضح رہے کہ یہ صرف مرکزیت ہوتی ہے۔ مستقبل بینی کی صلاحیت نہیں۔ اس کی اہلیت پیدا کرنے کے لئے چند دوسری مشقیں ضروری ہوتی ہیں۔ ذہنی تربیت باقاعدہ مشق کے ذریعے ہی ممکن ہے۔ اگر آپ باقاعدہ منظم طور پر مشقیں جاری رکھیں تو آپ یقیناً ایک دن عام انسانوں سے برتر ہو جائیں گے اور واقعی آپ کے قبضہ میں غیبی طاقتیں ہوں گی۔

ماہرین مابعد النفسیات کے خیال کے مطابق ادراک ماورائے حواس
کی تربیت حاصل کرنے کے لیئے قائم نظری کی مشق نہایت ضروری ہے
قائم نظری کی مشقوں کے علاوہ چند دوسری مشقیں بھی ہیں جن سے اس دور
میں خاصا مادہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔ ہمارے دماغ کی جو طاقتیں خوابیدہ
ہیں ان کو سرگرم رکھنے کے لئے سب سے بہتر طریقہ یہی ہے کہ خیال کی قوت
کو مسخر کیا جائے اور خیال کے بے پناہ انجماد پر قائم نظری کی مشق کے ذریعے
ہی فتح حاصل کی جا سکتی ہے۔ قائم نظری کی مشقوں کے دوران اگر آپ اپنی
آنکھوں میں تھکان محسوس کرنے لگیں تو آپکو چاہیئے کہ اپنی آنکھیں ٹھنڈے
پانی سے دھو لیں۔ اس طرح کافی سکون حاصل ہوتا ہے۔ اس قسم کی مشقوں
کے دوران بعض اوقات خوف اور دہشت آپ پر طاری ہو سکتی ہے اسلئے
یہاں پر یہ بات واضح کر دینا ضروری ہے کہ اس صورت حال کا مقابلہ کرنے
کے لئے اپنے دل کو مضبوط رکھیں اور قطعی طور پر خوفزدہ نہ ہوں اور اپنے مسلک
اور ارادے پر قائم رہیں۔ صرف یہی طریقہ ہے کہ آپ اپنے مقصد میں کامیابی
حاصل کر سکتے ہیں ورنہ کامیابی بہت مشکل ہے۔ پیش بینی پر دسترس حاصل
کرنے کے لیئے مندرجہ ذیل مشقیں ضروری ہیں:

۱۔ ایک ایسے کمرے کا انتخاب کریں جو تاریک اور پرسکون ہو۔ تقریباً دو فٹ
کے فاصلے پر ایک موم بتی روشن کر کے رکھ دیں اور خود اس موم بتی کے
مقابل ایک کرسی پر بیٹھ جائیں یا بستر پر لیٹ جائیں۔ اپنے جسم کے
تمام عضلات بالکل ڈھیلے چھوڑ دیں۔ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ کمرے

میں ہوا کے جھونکے نہ داخل ہوتے ہوں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہوا کے
جھونکوں کی وجہ سے شمع کی لو میں لرزش پیدا ہوگی اور یہ بات اس لیئے
نہیں ہونی چاہیئے کہ اس سے یکسوئی پیدا ہونا مشکل ہو جاتا ہے۔ اسکے
بعد شمع کی لو کو دیکھنا شروع کیجئے۔ چونکہ آپ پہلے ہی اس قسم کی مشقیں
کر چکے ہوں گے اس لئے چند منٹ تک بخوبی شمع کی لو کی تیزی اور
حدت کا مقابلہ کر سکیں گے۔ نظر کو لو پر جمائے رکھیں حتیٰ کہ آپکی آنکھوں
سے پانی گرنا شروع ہو جائے۔ ایسے وقت میں آپکو اپنے خد و خال میں
کھنچاؤ محسوس ہونا شروع ہو جائے گا لیکن آپ مشق کے دوران اس کی
پرواہ نہ کریں۔ یہ مشق آپ تین منٹ سے شروع کر کے تیس منٹ تک
پہنچائیں۔ اس کے بعد ہی کامیابی ممکن ہو سکے گی۔

۲۔ اس مشق میں شمع کو ایسی جگہ رکھیں کہ وہ آپ کی نظر کی سطح سے تقریباً ۲ فٹ
اونچی ہو۔ اب سر اونچا اٹھا کر نظر شمع کی لو پر جما دیں۔ اس کے بعد اپنے سر
کو کمان کی طرح کھینچتے ہوئے دائیں شانے پر دائیں لیکن اس بات کا خاص
طور پر خیال رکھیں کہ آپ کی نظر شمع کی لو پر جمی رہے۔ جب آپ کا سر
شانے کے انتہائی سرے پر پہنچ جائے تو اس کے بعد سر کو واپس اسی
پوزیشن میں لے آئیں جہاں سے آپ نے کمان بنانی شروع کی تھی پھر
چند لمحوں کے بعد سر کو کمان بناتے ہوئے بائیں شانے کی طرف لے جائیں
اور نظریں شمع کی لو پر رکھیں چونکہ اس مشق کے دوران آنکھوں کو گھمانے
اور حرکت دینے کی ضرورت ہوتی ہے اس لیئے اس مشق میں گزشتہ تمام

مشقوں سے زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے لیکن آپکو گھبرانے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ نہایت صبر و تحمل کے ساتھ مشق کو جاری رکھیں اور اس میں جلد بازی سے کام نہ لیں کیونکہ اس سے نظریں بہت جلد تھک جاتی ہیں۔

۲۔ دوسری مشق مکمل کرنے کے بعد جب اس پر اچھی طرح عادی ہو جائیں تو تیسری کے لئے کسی کمرے کے ایسے گوشے میں بیٹھ جائیں جو پرسکون ہو۔ اب آپ اپنے خیالات میں یکسوئی پیدا کریں اور خیالات کو منتشر نہ ہونے دیں۔ اس کے بعد آپ دوزانو ہو کر بیٹھ جائیں اور اپنے ہاتھ گھٹنوں پر رکھ لیں اور اپنے ماضی کو دیکھنے کی کوشش کریں۔ سب سے پہلے آپ اپنی پیدائش کے بارے میں سوچیں کہ آپ کس جگہ پیدا ہوئے تھے اور اس کے بعد کے واقعات یاد کرتے جائیں۔ یہ سوچیں کہ آپ نے کیا کیا کارنامے سرانجام دیئے ہیں اور آپ کے ایام کس طرح گزرتے رہے ہیں۔ اس تسلسل سے سوچتے رہیں اور اپنے تصورات کو اوج تک پہنچاتے رہیں۔ اس دوران اپنے آزادئ خیال کو قائم رکھیں لیکن بحث، استدلال اور تکرار وغیرہ سے پرہیز کریں کیونکہ اس کی وجہ سے لاشعور میں گرہیں پڑ جاتی ہیں۔

۳۔ جب آپ اپنے ماضی کے واقعات کو دیکھ لیں تو رات کے ایسے وقت جبکہ مکمل سناٹا ہو اور فضا نہایت پرسکون ہو تو اپنے بستر پر لیٹ کر اپنے دماغ کو ہر طرح کی فکروں سے پاک صاف کر لیں یعنی اپنے دماغ کو مکمل طور پر آزاد کر دیں۔ اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا کر دیں اور گہرے گہرے

سانس لیں۔ اس کے بعد اپنے تمام خیالات کو آنے والے کل میں ظہور پذیر ہونے والے واقعات پر مرکوز کر دیں۔ مثال کے طور پر کہ کل کسی شخص سے ملاقات ہو گی یا کل کونسا واقعہ رونما ہو گا یا آپکو کونسی جگہ جانا ہو گا اور وہاں کس شخص سے ملاقات ہو گی اور وہاں جانے کے بعد کون کونسے واقعات رونما ہوں گے۔ واضح رہے کہ اس وقت توجہ کے عالم میں برابر یہ کوشش کرتے رہیں کہ آپ کا دماغ استدلال سے کام نہ لینے پائے۔ اور آپکے خیالات کی رو آسانی سے رواں دواں رہے۔ ابتدا میں یہ کام مشکل ضرور ہو گا لیکن تھوڑی سی محنت سے اس پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ سب سے پہلے آنے والے کل کی مشق کریں۔ اس کے بعد پھر ہفتوں کے حالات پر نگاہ ڈالیں اور آہستہ آہستہ آگے بڑھنے کی کوشش کرتے رہیں کہ ایک ماہ بعد کیا ہو گا۔ آخر کار ایک دن ذہن اس قابل ہو جائے گا کہ کافی حد تک آنے والے حالات کا ادراک کر لیا جائے۔ یہ ضروری ہے کہ ہر روز یہ عمل رات کو سونے سے پندرہ بیس منٹ قبل تک کیا جائے اور اس مشق کے درمیان دیکھے جانے والے تمام واقعات کو کسی جگہ نوٹ کر لیا جائے اور اگلے روز صبح اٹھ کر ان کو بغور پڑھ لیا جائے اور پھر شام کو کام وغیرہ سے فارغ ہونے کے بعد ان واقعات کا موازنہ کریں اور اس بات کا اندازہ لگائیں کہ کتنی باتیں درست ثابت ہوئی ہیں اور کتنی باتیں غلط نکلی ہیں۔ شروع شروع میں کافی غلطیاں ہوں گی لیکن آہستہ آہستہ ان کی شرح کم ہوتی چلی جائے گی۔ مسلسل محنت اور مشق

سے آپ کے اندر پیش قیاسی کی حیرت انگیز صلاحیت پیدا ہو جائے گی۔

۵۔ اپنے بستر پر سونے کے لئے چت لیٹ جائیں اور اپنے دماغ کو ہر طرح کے خیالات سے پاک کر لیں۔ اس کے بعد آنکھیں بند کر لیں اور خود کو نہایت نرم اور ملائم لہجہ میں ترغیب دینا شروع کر دیں کہ رات کو خواب کی حالت میں مستقبل میں پیش آنے والے واقعات آپکو نظر آئیں گے اور ساتھ ہی ساتھ اپنی قوتِ ارادی کو نظر میں رکھتے ہوئے یہ سوچتے رہیں کہ آج میں آئندہ اتوار یا کسی بھی دن کو پیش آنے والے واقعات سے روشناس ہو جاؤں گا۔ اپنے ذہن کو مسلسل ترغیب دیتے رہیں کہ :

"نیند کے دوران آپ کی ذہنی قوتیں آپ کو مستقبل کے مناظر دکھا دیں گی"۔

خیالات کو آزاد اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آہستہ آہستہ آپ پر غنودگی طاری ہونا شروع ہو جائے گی اور اس کے بعد آپ گہری نیند سو جائیں گے۔

ہو سکتا ہے کہ شروع شروع میں آپ کا لاشعور کوئی نقشہ پیش نہ کرے لیکن اس میں مایوس ہونے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ مسلسل توجہ کرتے رہیں گے اور مشق جاری رکھیں گے تو ایک نہ ایک دن ضرور کامیابی یقینی ہے۔

مستقبل بینی کی مشق کرتے وقت مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرنا لازمی ہے کیونکہ اگر ان سے روگردانی کی جائے تو اس کے نتائج آپ کے لئے نقصان دہ اور خطرناک ہو سکتے ہیں۔

۱۔ شروع شروع میں اپنی آنکھیں کھلی رکھیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپکا مشاہدہ بہت اچھا ہونا چاہئیے۔ آپ ارد گرد کی اشیاء کو بغور دیکھیں اور انکو مکمل طور پر سمجھنے کی کوشش کریں۔

۲۔ ہر قدم آگے کی طرف اٹھائیں۔ یہ بات واضح کرنی ضروری ہے کہ مسلسل آگے بڑھنے والے افراد کامیاب ہوتے ہیں۔ ایک مرتبہ ہمت کر کے آگے قدم بڑھائیں اور پھر مسلسل آگے ہی کی طرف بڑھتے جائیں۔

۳۔ مستقبل بینی کی مشق کے دوران اس بات کا یقین رکھیں کہ یہ جادو وغیرہ کا کمال نہیں ہے بلکہ یہ ایک جیتا جاگتا فن اور سائنس ہے۔

۴۔ تمام قسم کی مشقوں کے دوران جنسی قوت کو بہت احتیاط کے ساتھ صرف کریں۔ مستقبل بینی کی صلاحیت پیدا کرنے کے لئے جنسی معاملات میں اعتدال نہایت ضروری ہے۔ اس مقصد کے لئے نہ تو سخت قسم کی پابندیوں کی ضرورت ہے اور نہ ہی اس جذبے کو بے لگام چھوڑنا چاہئیے۔ اگر آپ تین چار ماہ میں ایک آدھ بار اپنی جنسی قوت کے ذخیرے میں سے کچھ خرچ کر دیتے ہیں تو اس سے کوئی خاص فرق نہیں پڑتا۔

۵۔ تمام مشقوں کے دوران اپنی سرپنٹ پاور کو بیدار رکھنے کی کوشش کریں اور یہ اسی وقت ممکن ہے کہ آپ اپنی جسمانی صحت کو نہ صرف ٹھیک رکھیں بلکہ اس کو مزید بہتر بنانے کی کوشش کریں۔ غذاؤں کے بارے میں احتیاط رکھیں۔ خاص طور پر جنسی خواہشات کو ابھارنے والی غذاؤں سے پرہیز رکھیں۔

۶۔ خواب کی اہمیت کو سمجھنے کی کوشش کریں لیکن اس کی تعبیر وغیرہ کے چکر میں نہ الجھیں۔

ہم امید رکھتے ہیں کہ اگر آپ مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کرتے ہوئے اپنی مشقوں کو جاری رکھیں گے تو ان شاءاللہ اپنے مقصد میں ضرور کامیابی حاصل کر لیں گے۔ ان تمام مشقوں کے بعد آپ کے مجاہدے کے دوسرے دور کا آغاز ہوتا ہے۔ اس دور میں پہلے سے بھی زیادہ عزم اور ہمت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ یقین کامل اور احتیاط بھی بہت ضروری ہے۔

دوسرے دور کے آغاز میں سب سے پہلے آپ اس بات کی کوشش کریں کہ آپ اپنے جسم کو اپنا تابع بنا لیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ سے بے خیالی میں جو حرکتیں سرزد ہوتی ہیں ان پر قابو پا لیں۔ تمام غیر ارادی حرکتوں پر قابو پانے کے بعد آپ کو اپنے جسم کے تمام حصوں کی تسخیر کے لیے جسمانی ورزشوں کی ضرورت ہے۔ جسمانی ورزش کے بعد خیالات کی یکسوئی کا نمبر آتا ہے۔ اس وقت اس بات پر غور کرنا چاہیئے کہ حقیقت میں اصل چیز روح ہے اور جسم صرف مادی چیز ہے اور آپ اس پر پہلے ہی قابو پا چکے ہیں اور اب روح پر قابو پانے کی ضرورت ہے۔ جب آپ اس بات پر قادر ہو جائیں تو اپنے تمام خیالات سوالات پر مرکوز کر دیں۔ اپنے کسی سوال کو کسی حالت میں بھی فراموش نہ کریں اور ان کو اپنے سامنے رکھیں کیونکہ آپ کو واپس اسی جگہ آنا ہو گا۔ اپنی زبان سے نہایت نرم اور ملائم لہجے میں اپنے تحت الشعور کو بار بار ہدایات دینے کی کوشش کرتے رہیں۔ آپ اپنے تحت الشعور کو

جو بھی ہدایات دیں گے وہ انہی پر عمل کرے گا۔ واضح رہے کہ اس دوسرے دور کو مکمل کرنے کے بعد ہی آپ مستقبل بینی کی حدود میں داخل ہو سکتے ہیں اس کے بعد آپ مستقبل بینی کی مشقیں شروع کر سکتے ہیں۔ یہاں پر یہ بات بھی واضح کر دینا ضروری ہے کہ عموماً تقریباً دو سال تک ان مشقوں کو جاری رکھنے کے بعد مستقبل بینی کی کوشش کرنی چاہیئے۔ مستقبل بینی کی مشقیں شروع کرنے کے بعد تیسرے ہفتے کے دوران آپ پر کچھ کچھ انکشافات ہونے شروع ہوں گے۔ ان کا سلسلہ بھی تقریباً دو سال تک جاری رہے گا۔ اس تمام مرحلے میں آپ کی ذہنی اور جسمانی غلاظتیں برابر دور ہوتی رہیں گی اور آخر کار ایک وقت ایسا آئے گا کہ تمام کائنات آپ پر ایک کھلی کتاب کی طرح عیاں ہو جائے گی۔

سانس لینے کا دوسرا طریقہ

جس وقت آپ اپنے خیالات دوسرے کے ذہن میں بھیجنے کی مشقیں کریں گے تو جس چیز کا آپ کو سب سے زیادہ مقابلہ کرنا پڑے گا وہ ہے "خیالات کا بے پناہ ہجوم"۔ کم از کم تین یا چار مہینے کی مسلسل محنت اور مشقوں سے ان خیالات کے جھگڑوں میں کچھ کمی آنی شروع ہو جاتی ہے اور اس کے بعد آپ کو ایسا محسوس ہونا شروع ہوتا ہے کہ آپ بالکل خالی الذہن ہو گئے ہیں۔ اس کے بعد آپ جو بھی کام کرنا چاہیں گے اس کے لئے آپ کو خود اپنے آپ سے اجازت حاصل کرنا ہوگی۔ سانس کی مشقیں اعصابی نظام کی ترقی و ترویج اور نکھار پیدا کرنے کے لئے کیجاتی ہیں۔ اپنے خیالات منتقل کرنے کی مشقیں اس سے بالکل علیحدہ ہیں۔

تمام ماہرین اس بات پہ متفق ہیں کہ ہمارے خیال اور سانس میں چولی دامن کا ساتھ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یوگ میں متبادل طرز تنفس کی مشقیں ذہن کی تمام قوتوں اور اعصاب کی تمام توانائیوں میں مرکزیت پیدا کر

کے لئے تجویز کی جاتی ہیں۔ دوسری طرف سانس کی مشقیں خیال کو تقویت بھی پہنچاتی ہیں۔ کائنات میں جو انرجی ہر وقت موجود رہتی ہے اس کو ہم سب سانس کے ذریعے ہی حاصل کرتے ہیں۔ واضح رہے کہ یہ ہماری دماغی ساخت ہی ہے جو ہماری جسمانی تراش خراش اور شعوری تجربات پہ بہت اثرانداز ہوتی ہے اور اس کی تعمیر میں حصہ لیتی ہے۔ اگر آپ کائنات کی اس تمام انرجی سے مکمل طور پہ فائدہ حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ان تمام مشقوں پہ صبر و تحمل سے عمل کریں۔ ایک نہ ایک روز آپ انشاءاللہ دوسرے لوگوں کی سطح سے بلند تر ہوں گے۔

ماہرین کے خیال کے مطابق انسانی ذہن ایک وائرلیس کی طرح خیالات کی ترسیل اور وصولی کا مرکز ہے۔ جس طرح موسم کی خرابی سے عام نشریات میں خلل واقع ہوتا ہے بالکل اسی طرح جذباتی ہیجان، عدم دلچسپی اور ذہنی انتشار سے ٹیلی پیتھی کی نشریات متاثر ہوتی ہیں اس لئے مکمل یکسوئی اور مکمل توجہ سے ٹیلی پیتھی کا رابطہ قائم کرنا ضروری ہے۔ مشہور ماہرین کے مطابق "خیالات کی واضح وصولیابی کی راہ میں دو بڑی رکاوٹیں ہوتی ہیں۔ ایک تو ذہن کو خیالات کے ہجوم سے پاک و صاف کرنا اور دوسرا مشکل مرحلہ شکوک اور اندیشوں کا ہوتا ہے۔"

ٹیلی پیتھی کے بارے میں ایک خیال یہ بھی ہے کہ:

ٹیلی پیتھی ان برقی لہروں کا نام ہے جو ایک ذہن سے خارج ہو کر دوسرے ذہن تک پہنچتی ہیں۔

انسانی ساخت کا اگر بغور مطالعہ کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ واقعی یہ ایک ریڈیو سیٹ کی مانند ہے۔ یہ بالکل ریڈیو اور ٹیلی وژن کے نشریاتی انٹینا کی طرح لہروں کی ترسیل اور وصولیابی کا کام کرتا ہے۔ اس کے بعد یہ سمجھنا دشوار نہیں ہے کہ ٹیلی پیتھی کا عمل کس طرح ہوتا ہے۔ دماغ ایک پاور ہاؤس کی مانند ہے جس سے ہر خیال ایک برقی لہر کی صورت میں خارج ہوتا ہے اور یہ لہریں فضا میں گردش کرتی رہتی ہیں اور اسی طرح ان کی ترسیل اور وصولیابی عمل میں آتی ہے۔ ہماری خواہشات، تمنائیں، خوف اور پریشانی غرض یہ کہ دماغ کی ہر حرکت برقی لہریں پیدا کرتی ہے جو فضا میں مرتعش رہتی ہیں اور ایک ذہن سے دوسرے ذہن کو ترسیل اسی طرح ہوتی ہے۔ ٹیلی پیتھی کی تربیت حاصل کرنے کے بنیادی اصول درج ذیل ہیں۔

۱۔ ذہنی اور جسمانی توازن قائم رکھنا ضروری ہے۔
۲۔ ماحول ہر صورت میں پُرسکون رہنا چاہیئے۔
۳۔ تجربے کے لیئے موزوں فرد کا انتخاب کرنا چاہیئے۔
۴۔ سب سے پہلے توجہ کے ارتکاز پر قابو پانا چاہیئے۔

ذہنی اور جسمانی توازن پیدا کرنے کے لئے پہلا اصول یہ ہے کہ کسی پُرسکون کمرے میں بستر پر آرام سے لیٹ جائیں۔ اپنے جسم سے تمام لباس اتار دیں اور جسم کو ایک چادر سے ڈھانپ لیں تاکہ آزادی اور اعصابی سکون کا بھرپور

احساس نصیب ہو سکے۔

بستر پر لیٹنے کے بعد صرف ایک آرزو پیدا کریں۔ اس سے تمام دن کی جذباتی اور جسمانی تکان دور ہو جائے گی مراقبہ کی حالت پیدا کریں یعنی آپ کا ذہن تمام الجھنوں سے پاک ہو کر سکون اور نیم خوابی کی حالت میں آجائے۔ اس کے بعد قوت ارادی کے ذریعے جسم کو پرسکون اور ڈھیلا چھوڑ دیں۔ ذہن کو سکون ملتے ہی جسم اور اعصاب پرسکون ہو جائیں گے۔ جسمانی تکان کو دور کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ

بستر پر آرام سے لیٹ جائیں اور ذہن کی تمام توجہ دائیں یا بائیں پیر پر مرکوز کر دیں۔ اب اطمینان کے ساتھ اس پیر کو اوپر کی طرف اٹھائیں اور کچھ دیر تک بلند رکھیں۔ پھر اس کو ذہن سے بھلا دیں۔ اور آہستہ آہستہ نیچے کی طرف گراتے ہوئے محسوس کریں کہ اس کا باقی جسم سے کوئی تعلق نہیں ہے اس کے بعد بالکل یہی عمل دوسرے پیر کے ساتھ کریں اور اس کو بھی ذہن سے بھلا دیں اس کے بعد اپنے ذہن کی آنکھ سے اپنے بقیہ جسم کو دیکھیں اور محسوس کریں اور اس کو بھلاتے چلے جائیں جس وقت ذہنی آنکھ کی توجہ سینے سے ہوتی ہوئی ہاتھوں تک پہنچ جائے تو دونوں بازوؤں کو ایک ایک کر کے اوپر اٹھائیں اور گرا دیں جیسے یہ آپ کے جسم کے حصے ہی نہ ہوں۔ اسی طرح حقیقت میں آپ اپنے ذہن کی توجہ جسم سے ختم کرتے چلے جاتے ہیں اور عارضی طور پر جسم کو ذہن سے فراموش کر دیتے ہیں ــــ اس مشق کے ذریعے جسمانی اور اعصابی تناؤ ختم ہو جاتا ہے اور جسم کے پٹھے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں ــــ اکثر لوگوں کو مشق

کرنے سے اتنا سکون اور آرام ملتا ہے کہ وہ سو جاتے ہیں۔ درحقیقت ذہن ہی وہ مرکز ہے جہاں اپنی ذات یا وجود کا احساس موجود ہوتا ہے جیسے ہی شعوری ذہن کی توجہ آپ کے دماغ پر مرکوز ہوگی جسم کے بقیہ حصے کا احساس ختم ہو جائے گا۔ اور ایسی آسودگی پیدا ہو جائے گی کہ نیند آنی شروع ہو جائیگی

جسمانی تھکان دور کرنے کا دوسرا طریقہ سانس کی مشق ہے۔ اس کا طریقہ کچھ اس طرح ہے کہ جب آپ جذباتی اور اعصابی تناؤ میں ہوں تو آپ آہستہ آہستہ گہری سانس لیں اور اسی طرح آہستہ آہستہ خارج کر دیں۔ سانس لیتے ہوئے پانچ تک گنیں اور پھر سانس روک کر دو تک گنیں اور پانچ تک گنتے ہوئے سانس کو خارج کر دیں۔ پھر دو تک گنیں اور دوبارہ گنتے ہوئے سانس لینا شروع کر دیں۔ یہ مشق ایک منٹ تک جاری رکھیں اس دوران آپ کا جسم تناؤ کی کیفیت سے نجات حاصل کر لے گا۔

جسمانی آسودگی کی مشقوں میں کامیابی حاصل کرنے کے بعد ٹیلی پیتھی کے تجربے کے لیے دوسری اہم ضرورت پرسکون ماحول کی ہے۔ آج کے دور کی ہنگامہ خیز زندگی میں یہ ایک مشکل مسئلہ ہے لیکن ٹیلی پیتھی کے عمل کو سیکھنے کے لیے نہایت ضروری ہے۔ جس کمرے میں آپ مشق کر رہے ہیں اگر اس کے باہر کا شور اور مختلف آوازیں آ رہی ہوں گی تو آپ اپنی توجہ ایک جگہ پر مرکوز نہیں کر سکیں گے۔ اس طرح مشق کے دوران کسی قسم کی مداخلت نہیں ہونی چاہیئے اگر گھر میں ایسا پرسکون ماحول میسر نہ آ سکتا ہو تو بہتر ہے کہ کسی ویرانے جگہ کا انتظام کر لیا جائے۔

ٹیلی پیتھی کے عمل کے تجربے کے لیے تیسرا مرحلہ یعنی توجہ کے ارتکاز پر قابو حاصل کرنا بہت ہی اہم ہے جب تک آپ پورے انہماک کے ساتھ اپنے ذہن کو ٹیلی پیتھی پر مرکوز نہ کر دیں گے۔ خاطر خواہ نتائج برآمد ہونا تقریباً ناممکن ہے۔

ٹیلی پیتھی کی مشق کے لیے عامل اور معمول دونوں کا انتخاب موزوں ہونا چاہیئے۔ اس کے لیے بنیادی موزونیت یہ ہے کہ صرف وہ لوگ شروع میں کامیاب مشق کر سکتے ہیں جن کو اس علم پر مکمل یقین اور اعتماد ہو۔ دوسرے یہ کہ عامل اور معمول میں جتنی گہری قربت ہو گی تجربہ اتنا ہی کامیاب ہونے کی توقع ہے ——— تیسری اہم ضرورت اس ضمن میں یہ ہے کہ عامل اور معمول ذہنی اور جسمانی طور پر صحت مند ہوں۔ پریشان حال، بیمار اور جذباتی یا اعصابی ہیجان کا شکار لوگ اس مشق کے لیے موزوں نہیں ہوتے کیونکہ وہ انہماک اور توجہ کی مشق نہیں کر سکتے۔

شمع بینی کی یوگا تکنیک

یوگا میں بھی شمع بینی اسی طرح کی جاتی ہے جس طرح ٹیلی پیتھی کا عمل شروع کرنے کے لیے کی جاتی ہے لیکن اس میں چند ایک ترامیم کی گئی ہیں جو درج ذیل ہیں۔

(۱) ٹیلی پیتھی میں شمع بینی کے دوران کرسی پر بیٹھنے کی اجازت دی گئی ہے لیکن یوگا میں شمع بینی کے دوران زمین پر بیٹھنا ضروری ہے۔

(۲) ٹیلی پیتھی کے ماہرین نے بیٹھنے کا کوئی خاص انداز نہیں بتایا لیکن یوگا میں ٹیلی پیتھی کے دوران ایک مخصوص آسن اپنانا ضروری ہے۔

(۳) تیسرا اور اہم فرق یہ ہے کہ ٹیلی پیتھی میں شمع کی لو بلک جھپکائے بغیر دیکھنا ضروری ہے لیکن یوگا میں ایسا نہیں ہے۔ یوگا میں شمع بینی کی مشق کے دوران ہم پلکیں جھپکا سکتے ہیں لیکن شرط یہ ہے کہ توجہ قائم رہے۔

یوگا میں شمع بینی کی مشق کو دو حصوں میں بانٹا جا سکتا ہے۔ پہلے دو منٹ تک شمع گھورنا ضروری ہے۔ بعد میں دو منٹ تک کے لیے آنکھیں بند کریں اور پھر شمع کی جلتی ہوئی لو کو اپنے ذہن میں قائم رکھنے کی کوشش کریں۔

اور اس کے بعد باقاعدہ مشق کی ابتدا کریں۔ مشق کو شروع کرنے سے پہلے ایک عدد شمع جلا کر ۳ء۵ فٹ کے فاصلے پر رکھ دیں اور اس کے بعد یوگا کی کنول بیٹھک (LOTUS POSTURE) کے انداز میں بیٹھ جائیں اور شمع کو گھورنا شروع کریں۔ شمع کو بالکل فطری انداز میں گھورتے رہیں اور آنکھوں پر بالکل زور نہ ڈالیں یعنی جب ضرورت محسوس ہو آنکھیں جھپک لیں اس کے بعد شمع کی لو کی ہر حرکت کا توجہ انہماک سے مشاہدہ شروع کر دیں (یہ مشاہدہ تقریباً ۳۰ سیکنڈ تک کریں) اب ۳۰ سیکنڈ تک شمع کے شعلے کے اندر جھانک کر گھور کر دیکھیں۔ اور شمع کے شعلے میں پیدا ہونے والے مختلف رنگوں کا مشاہدہ کریں۔ ان رنگوں کو اس طرح توجہ سے دیکھیں کہ تمام رنگ دماغ کے اندر اترتے ہوئے محسوس کریں۔ اب آہستہ آہستہ آنکھیں بند کریں۔ اور دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں آنکھوں پر رکھ لیں۔ آنکھیں بدستور بند رکھیں لیکن شمع کی لو کا عکس ذہن میں قائم رکھیں بالکل اس طرح کہ شمع آپ کے ذہن کے اندر روشن ہے۔ شمع کی لو کی خصوصیات اور رنگوں میں تبدیلی کا مشاہدہ ۳۰ سیکنڈ تک کریں۔ اگر اس دوران شمع کی لو تصور سے غائب ہو جائے تو قوت ارادی کو استعمال میں لاتے ہوئے اس تصور کو واپس لائیں جب آپ کے ذہن میں اس کا تصور دھندلا ہونے لگے تو اس وقت بھی ذہنی تصور میں اس کو گھورتے رہیں۔ اور اس کی باریک اور لطیف تبدیلیوں کا مشاہدہ کریں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ اپنے ہاتھ آنکھوں سے ہٹا کر گھٹنوں پر رکھ لیں اور آنکھیں کھول دیں۔ اس مشق کو حسب [illegible]

جاری ہے

دہرا سکتے ہیں۔ کچھ ہی عرصے کی مشق کے بعد آپ جتنی دیر چاہیں گے شمع کی لو بند آنکھوں کے باوجود آپ کے ذہن میں قائم اور روشن رہے گی اور آپ ذہنی یکسوئی محسوس کریں گے۔

شمع بینی کرنے والے حضرات کے ذہن میں دو سوال اکثر آتے ہیں کہ شمع بینی کی مشق کس وقت کتنی دیر تک کرنی چاہیے جہاں تک اس بات کا تعلق ہے کہ کس وقت کی جائے تو ہر مشق کی مد میں تاکید کی گئی ہے کہ شمع بینی کے لیے انتہائی پرسکون ماحول کا ہونا ضروری ہے۔ یہ مشق رات کو بھی کی جا سکتی ہے۔ اس کے وقت کا تعین اپنی آسانی کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے کریں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ مشق کے دوران کوئی بیرونی خلل واقع نہ ہو اور یہ وقت ایسا ہو کہ آپ کا ذہن دن بھر کی مصروفیات سے نجات حاصل کر چکا ہو لیکن اتنی دیر میں بھی مشق نہ کریں کہ درمیان میں نیند آجائے۔ ہاں یہ بات ضروری ہے کہ مشق روزانہ ایک ہی وقت کریں۔ مثال کے طور پر اگر آپ نے گیارہ بجے کا وقت مقرر کیا ہے تو روزانہ گیارہ بجے ہی مشق کریں۔ اس طرح آپ کا ذہن مقررہ وقت پر خود بخود تیار ہونے کا عادی ہوتا چلا جائے گا۔ اور مشق میں ایک نظم و ضبط قائم ہوگا۔ دوسرا سوال یہ کہ مشق کتنی دیر کرنی چاہیے —— اس کے بارے میں عرض ہے کہ ہر مشق میں ماہرین نے الگ الگ مدت بتائی ہے۔ آپ جس مشق کو بھی کریں اس کی مقررہ مدت کا خیال رکھیں۔ مشق کا انتخاب خود کریں جو طریقہ آپ کو آسان معلوم ہو اس کو اپنائیں یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ نے شمع بینی کی تمام مشقیں نہیں کرنی ہیں بلکہ کسی

ایک کا انتخاب کرنا ہے اور پھر اس پر عمل کرنا ہے۔ دوسرا یہ بھی ہے کہ شمع بینی کے ذریعہ توجہ کا ارتکاز حاصل کرنے کے لیے انسان خود بھی بہت کچھ کر سکتا ہے جو شخص اس پر کامل یقین رکھتا ہے اور اس میں مستقل مزاجی بھی موجود ہے اور وہ باہمت نوجوان ہے وہ جلد ہی اس میں کامیاب بھی ہو سکتا ہے۔ بعض ایسے حضرات بھی موجود ہیں جو کئی برسوں سے مشق کر رہے ہیں لیکن ہنوز کامیاب نہیں ہوئے۔ اس مقصد میں وہ ہی لوگ کامیاب ہوتے ہیں جو پریشان حال اور بیمار وغیرہ نہ ہوں۔ اس لیے اس مقصد کے لیے مدت کی قید نہیں لگائی جا سکتی کہ کتنی مدت میں کامیاب حاصل ہوگی۔ دیکھنا یہ ہے کہ آپ کتنی دیر میں شمع بینی سے ارتکاز توجہ حاصل کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں۔ جس وقت آپ اپنے آپ کو ایک نکتے پر لانے میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو سمجھ لیں کہ آپ نے اپنا پہلا قدم کامیابی سے اٹھا لیا ہے اور اس کے بعد دوسری مشق کرنے کی کوشش کریں اور آہستہ آہستہ مسلسل قدم آگے کی طرف بڑھاتے چلے جائیں۔ انشاء اللہ ایک وقت ایسا آئے گا کہ آپ غیبی طاقتوں کے مالک بن جائیں گے لیکن اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے مسلسل محنت اور مشق کی ضرورت ہے۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک شخص ترقی کرتے کرتے دس منٹ سے لے کر ۱۲ منٹ تک شمع کی لو کو کامیابی سے گھورنا شروع کر دیتا ہے تو اگلے ہی روز ایسا بھی ہوتا ہے کہ وہ شمع کو ۲ منٹ سے لے کر ۳ منٹ تک بمشکل بغور دیکھ سکتا ہے اور اس کے بعد اس کی آنکھوں سے پانی نکلنا شروع ہو جاتا ہے اور وہ پلکیں جھپکانے پر مجبور ہو جاتا ہے

لیکن اس حالت میں مایوس نہیں ہونا چاہیئے یہ حالت صرف عارضی طور پر ہوتی ہے اور چند ہی دنوں میں انسان پھر اپنی روٹین کے مطابق شمع بینی کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اکثر و بیشتر لوگوں میں ارتکاز توجہ ۲ منٹ سے لے کر ۳۰ منٹ تک کے ٹائم میں حاصل ہو جاتی ہے یعنی اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے ۳۰ منٹ تک پریکٹس کی جا سکتی ہے۔ اور عموماً مقصد حاصل ہو جاتا ہے۔

ٹیلی پیتھی اور یوگا

یوگا کے لفظی معنی ہم آہنگی کے ہیں اور اس سائنس کا نقطۂ نظر یہ ہے کہ انسان میں مقناطیسی قوتیں موجود ہیں جنہیں بیدار کر لیا جائے تو ذہن اور جسم میں مکمل ہم آہنگی پیدا کی جا سکتی ہے۔ ذہن کو ان پوشیدہ قوتوں کو بیدار کرنے کے لیے ارتکاز توجہ (CONCENTRATION) بہت ہی ضروری ہے۔ اپنی مکمل ذہنی توجہ کو ایک جگہ مرکوز کرنے کے عمل کو مراقبہ کہتے ہیں جو ہر روحانی عمل کا ابتدائی سبق ہے۔ اس کیفیت کو اپنے اندر پیدا کر لینے کے بعد ذہن کی مقناطیسی قوت آزاد ہو جاتی ہے اور مراقبہ کرنے والے کو اس پر قابو حاصل ہو جاتا ہے اور وہ اسے جس طرح چاہے استعمال کر سکتا ہے۔ یہ قوت جو انسان کے لاشعور میں ہوتی ہے مراقبہ کے ذریعے بیرونی ذہن میں آ جاتی ہے۔ مشرقی ماہرین کا حوالہ دیتے ہوئے میڈ تحریر کرتا ہے کہ روحانی قوتوں کو بیدار کرنے کے لیے مندرجہ ذیل چیزیں لازمی ہیں۔

(۱) ماضی، حال اور مستقبل کے بارے میں تمام معلومات

(۲) دوسروں کے خیالات پڑھنے کا علم

(۳) احساس کی کیفیت سے آزاد ہو کر غیر محسوس ہونے کا علم
(۴) حیات مادی کی طرح حیات روحانی کے بارے میں مکمل معلومات
(۵) اپنے ہر عمل کے انجام اور ردِ عمل کے بارے میں معلومات
(۶) تمام لوگوں کے ساتھ اچھے سلوک کی عادت پختہ ہو۔
(۷) مکمل صحت اور توانائی۔
(۸) تمام غیر مرئی اشیاء کے بارے میں معلومات
(۹) روح کے بارے میں علم اور بصیرت
(۱۱) دوسروں کے جسم میں داخل ہو کر اس کو اس طرح مجبور کرنے کا علم جیسے وہ اپنا بدن ہو۔
(۱۱) انتہائی فاصلوں کی آوازوں کو سننے کا علم
(۱۲) ہر جگہ روحانی طور پر پہنچ جانے کا علم۔
(۱۳) خود کو انتہائی چھوٹا اور انتہائی بڑا بنا لینے کا علم

اس جائزے سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ مشرق آج سے سینکڑوں سال قبل روحانی علوم میں اتنی ترقی کر چکا تھا اور آج مغرب انہیں علوم کو حاصل کرنے کے لیے تجربے اور تحقیق کی منزل سے گزر رہا ہے۔ ٹیلی پیتھی کے علم کو سیکھنے کے لیے یوگا کی مشقیں بہت اہمیت رکھتی ہیں ایک مشہور کتاب "بیانڈ ٹیلی پیتھی" میں یوگا کا ذکر کرتے ہوئے تحریر کیا گیا ہے کہ اس علم کا فلسفہ اور عمل ہندوستان سے شروع ہوا۔

جب کوئی شخص اپنے ذہن کو صرف ایک مقصد پر مرکوز رکھنے میں کامیاب

ہو جائے تو وہ یوگا سیکھنے کے لیے اس کے بعد آسن کے مرحلے میں داخل ہو جاتا ہے۔ اس کے لیے آپ شمع جلا کر رکھ لیں اور اس کے سامنے دو زانو ہو کر بیٹھ جائیں اور پھر پوری توجہ کے ساتھ شمع کو گھورنا شروع کر دیں۔ توجہ ایک جگہ مرکوز ہونے سے پہلے مختلف رنگوں کی روشنی کبھی کم اور کبھی زیادہ محسوس ہو گی۔ لیکن آپ مسلسل شمع کو گھورتے رہیں اس طرح آہستہ آہستہ آپ گرد و پیش سے بے خبر ہو جائیں گے اور آپ کا ذہن مختلف خیالات سے خالی ہو جائے گا۔ اور آہستہ آہستہ ذہنی یکسوئی پیدا ہوتی چلی جائیگی یہ مشق فطری ارتکازِ توجہ (VISUAL CONCENTRATION) کہلاتی ہے اس کے لیے کسی مخصوص مدت کی قید نہیں ہے۔ ابتداء میں دشواری ضرور ہوتی ہے لیکن بعد میں ذہنی یکسوئی پیدا ہو جاتی ہے اور آپ اس کے عادی ہوتے چلے جائیں گے۔

یوگا کی مشقوں کے دوران پرہیز، کردار کی پاکیزگی اور ذہنی ہیجان اور اشتعال پیدا کرنے والی معروفیات سے بچاؤ بہت ضروری ہے۔ اس کے علاوہ ڈسپلن بھی بہت ضروری ہے۔ آپ کا یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ مشق کے دوران مختلف مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔ کبھی ذہن میں سنسناہٹ اور شور و غل سنائی دیتا ہے اور بعض اوقات خالی الذہنی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ ایسے وقت میں ضروری ہوتا ہے کہ آپ اپنے حسی ادراک پر قابو رکھیں اور ان کیفیات سے متاثر نہ ہوں۔ اپنی توجہ حقیقت پر مرکوز رکھیں یعنی صرف اس بات پر توجہ رکھیں کہ آپ شمع کو گھور رہے ہیں۔ بعض اوقات اس مشق کے دوران خیالی تصاویر بھی نظر آتی ہیں جو صرف فریب نظر ہوتا ہے اس لیے ان سے خوف زدہ نہیں ہونا چاہیئے۔ اس مشق کے دوران جو کچھ بھی نظر آتا ہے وہ آپ کے ذہن کے اندر پوشیدہ خیالات ہوتے ہیں جو تحت الشعور سے نکل کر خیالی شکل اختیار کر لیتے ہیں اور اکثر بہت بھیانک ہوتے ہیں لیکن چونکہ ان کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہوتا اس لیے خوفزدہ نہیں ہونا چاہیئے۔ یوگا کی مشقوں سے ذہن اور جسم پر جو کنٹرول حاصل کیا جاتا ہے وہ ٹیلی پیتھی کے عمل میں بڑا مددگار ثابت ہوتا ہے لیکن واضح رہے کہ یہ مشقیں آسان نہیں ہیں اس لیے ماہرین یوگا کے علاوہ دوسری مشقیں اپنانے کو ترجیح دیتے ہیں۔

خیالات کی ماہیت

انسانی ذہن میں جو خیالات پیدا ہوتے ہیں وہ دو طرح کے ہوتے ہیں خیالات کی پہلی قسم وہ ہے جو آئندہ چل کر کوئی ٹھوس حقیقت بن جاتی ہے اور دوسری قسم وہ ہے جو کبھی بھی ٹھوس حقیقت تبدیل نہیں ہوتے۔ منتقل کرنے والے خیالات کی زد میں صرف وہی خیالات آتے ہیں جن کی کوئی تصویر یا پیکر نہیں بنایا جا سکتا۔ انسان ان خیالات کو کائنات سے اخذ کرتا ہے اور کسی شخص کو بھی چاہے بھیج سکتا ہے۔ ہر خیال اپنی بناوٹ کے لحاظ سے روشنی یا آواز کی مانند ہوتا ہے۔ جس طرح آواز اور روشنی کی ہروں کو ٹیلی وژن

اور ریڈیو کے ذریعہ بھیجا اور وصول کیا جا سکتا ہے بالکل اسی طرح خیالات کی لہروں کو بھی بھیجا اور وصول کیا جا سکتا ہے اور اسی علم کا نام ٹیلی پیتھی ہے۔

خیال کو ہم محسوس کر سکتے ہیں لیکن اس مقصد کے لئے احساس کا تیز اور قوی ہونا انتہائی ضروری ہے۔ ہر شخص میں یہ صلاحیت نہیں ہوتی کہ وہ خیال کی لہروں کو وصول کر سکے اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے بڑی محنت اور مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔ بہت زیادہ تحقیق کے بعد آخر کار ماہرین نے اس بات کو تسلیم کر لیا ہے کہ انسانی دماغ کسی آلہ یا مادی واسطے کے بغیر دور دراز فاصلوں سے خیالات کی لہریں وصول کر سکتا ہے اور انہیں نشر بھی کر سکتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ آئندہ ظہور پذیر ہونے والے واقعات کو جان سکتا ہے لیکن ماہرین ابھی تک یہ معلوم نہیں کر سکے ہیں کہ ٹیلی پیتھی کو کس طرح سائنسی اصولوں کے مطابق بنایا جائے تاکہ اسے باقاعدہ طور پر استعمال کیا جا سکے۔

ٹیلی پیتھی کا عامل مسلسل مشق اور تربیت سے اپنے اندر ایک نئی صلاحیت اور قوت پیدا کر لیتا ہے یعنی وہ اپنے خیالات دوسروں تک پہنچا سکتا ہے اور دوسروں کے خیالات وصول کر سکتا ہے چاہے ان کے درمیان کتنا ہی فاصلہ کیوں نہ ہو۔

روشنی کی رفتار ایک لاکھ ۸۶ ہزار میل فی سیکنڈ ہے اور ماہرین کے کے مطابق امواجِ خیال کی رفتار روشنی کی لہروں سے بھی زیادہ تیز ہے لیکن

ابھی تک یہ معلوم نہیں ہو سکا ہے کہ اس کی رفتار کتنی تیز ہے۔ انتقالِ افکار کا فن تسخیرِ اعصاب اور تسخیرِ خیال پر مشتمل ہے۔ اس تسخیر کے لئے یکسوئی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ تمام خیالات کو ایک مرکز پر جمع کر دیا جائے۔ شعور پر اختیار کا مطلب بھی خیالات پر کنٹرول حاصل کرنا ہی ہے۔ خیال اور شعور دراصل ایک ہی چیز کے دو علیحدہ علیحدہ نام ہیں۔ عملِ توجہ سے خیالات کے ہجوم پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

نورانی پیکر

لطیف سے لطیف مادے کی طاقتور لہریں کائنات میں ہمیشہ موجود رہتی ہیں۔ اس کو ایتھر کہا جاتا ہے۔ ایتھر کی تین قسمیں ہوتی ہیں:

۱۔ کیمیاوی ایتھر: یہ سبز رنگ کا ہوتا ہے۔

۲۔ لائٹ ایتھر: اسے نورانی ایتھر بھی کہا جاتا ہے۔ اس کا رنگ گہرا نارنجی ہوتا ہے اور بعض اوقات سنہرا محسوس ہونے لگتا ہے۔

۳۔ لائف ایتھر: یہ آسمانی رنگ کا ہوتا ہے۔ یہ روحانیت کی علامت ہے اور پراسراریت بھی رکھتا ہے۔

ایتھر کو سائنسی اصطلاح میں "فیلڈ آف فورس" بھی کہتے ہیں۔

روحانیت کی دنیا میں نورانی پیکر جتنا نمایاں ہوتا چلا جاتا ہے روحانیت بڑھتی جاتی ہے۔ انسان کے اس عکس یا روحانی پیکر کا نام ماہرین نے "اسٹرل پروجیکشن" رکھا ہے۔ ماہرین کے مطابق جب ہمارا شعور معطل ہوجاتا ہے تو یہ نورانی پیکر ہمارے جسم سے علیحدہ ہو کر عجائبات عالم کی سیر کو نکل جاتا ہے۔

چونکہ یہ پیکر اپنے جسم سے کچھ نہ کچھ تعلق ضرور رکھتا ہے اس لئے ہمارا شعور بھی اس کی آوارہ گردی کے کچھ مناظر دیکھ لیتا ہے جو غیب دانی کے زمرے میں آتے ہیں۔ ماہرین میں سے بعض اس نورانی پیکر کو ہمزاد بھی کہتے ہیں۔ اور اس کی تسخیر کی کوشش کرتے ہیں

"اگر آپ نورانی پیکر کی کچھ شعاعیں دیکھنا چاہتے ہیں تو اس کا ایک سائنسی طریقہ بھی موجود ہے اور وہ یہ کہ اپنے ایک ہاتھ د پینسل فیلڈ سے نکلنے والی الیکٹرو ٹیلٹ رینہ کی دھار پہ رکھ دیں تو اس صورت میں آپ کے جسم کے نزدیں ڈسچارج یا اس سے بہنے والی توانائی کا عکس دیکھا جا سکتا ہے۔"

جو لوگ ادراک ماورائے حواس کی مشقیں کرتے ہیں ان کیلئے ضروری ہے کہ وہ اپنے اس نورانی پیکر کی توانائیوں کو اپنے خاکی جسم میں جذب کریں اس کے لیے دو تین قسم کی مشقیں مخصوص ہیں۔ یہ وہی چیز ہے جس کو شروع میں سرپنٹ پاور بیدار کرنے کا نام دیا گیا ہے اور یہ شمع بینی کی مشق سے بیدار کی جا سکتی ہے۔ انتقالِ افکار کے زمرے میں اسٹرول پروجیکشن بہت ضروری ہے۔ اس نورانی پیکر کو براہِ راست کنٹرول کرنا لازمی ہے کیونکہ جس وقت آپ خیالات بھیجنا شروع کر دیں گے تو اس وقت یہ نورانی پیکر درمیان میں حائل ہو جائے گا اور پھر بہت مشکل ہو گی۔

انتقالِ افکار کے مضر اثرات

انتقالِ افکار کی مشقیں جس وقت غلط طریقے سے کی جاتی ہیں تو اس کا نتیجہ مختلف قسم کی بیماریوں کی صورت میں اکثر ظاہر ہوتا ہے مثلاً اعصابی اختلال اجسمانی امراض یا دماغی فتور وغیرہ۔

اعصابی اختلال کے مریض کو جب دورے پڑتے ہیں تو وہ مختلف قسم کے وہموں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اس صورتِ حال سے نجات پانے کا طریقہ یہ ہے کہ اس وہم پر قطعی طور پر کوئی دھیان نہ دیا جائے۔ اگر اعصابی اختلال کا معقول علاج نہ کیا جائے تو یہ آگے بڑھ کر دماغ کو بھی متاثر کر دیتا ہے جس کی وجہ سے مریض رفتہ رفتہ دماغی اور اعصابی اختلال میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اسے دوسرے لفظوں میں خبط بھی کہا جاتا ہے۔

انتقالِ افکار کی مشقوں میں ناکام ہونے کی وجہ سے دماغ کچھ عرصے کے لئے انتشار کا بھی شکار ہو جاتا ہے۔ یہ ایک ایسا مرض ہے جو خود بخود پیدا ہوتا ہے لیکن جس وقت آپ خود کو کسی کام میں مصروف کر لیتے ہیں تو خود بخود

ہی دور بھی ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں آپ کوئی کام سکون سے نہیں کر سکتے اور اس کام کے دوران آپکو طرح طرح کے خیالات آئیں گے جو آپ کی توجہ کو بٹائیں گے اور یہی توجہ کا بٹنا انتشارِ دماغ ہے۔ اسے صرف یکسوئی کی مدد سے ہی قابو کیا جا سکتا ہے۔

بعض اوقات انتقالِ افکار کی مشقوں پر عمل درآمد کے دوران کچھ جسمانی امراض بھی لاحق ہو جاتے ہیں جن کا علاج کچھ اتنا آسان نہیں ہوتا۔ بعض اوقات ان مشقوں کے دوران اگر شعوری مراکز پر مزید دباؤ ڈالا جائے تو جسم میں خون کی کمی واقع ہو جائے گی۔ اس میں چہرہ زرد ہو جاتا ہے۔ آنکھیں بے جان زدہ معلوم ہونے لگتی ہیں۔ جسم سوکھنے لگ جاتا ہے۔ معدے کا فعل بگڑ جاتا ہے اور پیپھڑے صحیح طور پر اپنا کام نہیں کرتے۔ اس لئے اگر مشقوں کے دوران کسی بھی قسم کا جسمانی عارضہ لاحق ہو جائے تو فوراً کسی قابل حکیم یا ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے۔

ایک سوال

ایک سوال ہمارے ذہن میں اکثر پیدا ہوتا ہے کہ ادراک ماورائے حواس یا مستقبل بینی کی اہلیت پیدا کرنا اس دنیا اور بنی نوع انسان کے لئے فائدہ مند ہے یا نقصان دہ ؟

اس کے فائدے کے لئے ہم یہ دلیل پیش کر سکتے ہیں کہ جس طرح ہمارے ظاہری حواس کی کاوشیں بنی نوع انسان کے لئے نقصان دہ نہیں ہو سکتیں تو حواسِ باطنی کی کارکردگی کو ہم برا کیوں سمجھیں۔ حضرتِ انسان نے اپنے مادی تجربات کے ذریعے بڑے دور رس فوائد حاصل کئے ہیں۔ بعض جانباز محققوں نے مختلف علوم کی تحقیقات کے سلسلہ میں خود کو قربان کر دیا۔ تسخیر کائنات کا عزم شروع ہی سے انسانی افعال میں کار بند رہا ہے۔ اس کی نظر میں جتنی وسعت ہوگی اصل میں جتنا جوش و خروش اور کام میں جتنی زیادہ دلچسپی ہوگی اتنا ہی اس کا مقام اعلیٰ و ارفع ہوتا چلا جائے گا۔ چند افراد کی ذاتی قربانیوں سے آج ہم بے بہا فائدہ حاصل کر رہے ہیں۔ آج ہم نے اپنی مادی دنیا کی تقریباً تمام قوتوں کو مسخر

کر لیا ہے۔ سوچنے والی بات یہ ہے کہ کیا انسان نے خود بخود انہیں مسخر کر لیا ہے۔ ایسا نہیں ہے بلکہ ان کو اپنا تابعدار بنانے کے لئے اسے بڑی مشقتیں اٹھانی پڑی ہیں۔ جس طرح ظاہری حواس سے کام لے کر جو مادی ترقیاں کی گئی ہیں اور ان میں لاکھوں جانیں قربان ہوئی ہیں بالکل اسی طرح غیر مادی ترقی کے پُر خطر راستے میں بھی ہزاروں لوگوں نے اپنی زندگیاں نچھاور کی ہیں۔ یہ اصول جو اس کتاب میں آپکی خدمت میں پیش کئے گئے ہیں ان کی تراش خراش کے دوران بہت سے عاملوں کی جانیں چلی گئیں، کچھ پاگل ہو گئے اور کئی آدمیوں نے خودکشی کر لی لیکن ان کا چھوڑا ہوا اثاثہ رائیگاں نہیں گیا وہ ہمیشہ ہماری ہمتوں کو بڑھاتا رہے گا کہ آگے بڑھو اور کائنات کی غیر مادی قوتوں کو تسخیر کر لو۔ یہ مانا کہ یہ قوتیں مہیب معلوم ہوتی ہیں لیکن انسانی عزائم سے زیادہ مہیب نہیں ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ اچھائی اور برائی کا پہلو ہر شے میں موجود ہوتا ہے۔ مادیت یا روحیت دونوں میں روشن اور تاریک پہلو پائے جاتے ہیں۔ آپ اپنی جذباتی توانائیوں کو برے کاموں پر صرف نہ کریں بلکہ ان سے پورا پورا فائدہ اٹھائیں یہ قدرتی نظام ہے کہ جس چیز سے آپ فائدہ اٹھانا چاہیں گے وہ آپکو ضرور فائدہ پہنچائے گی لیکن اگر آپ اس سے کوئی تخریبی کام لینا چاہیں گے تو وہ تخریبی کام بھی کرے گا۔ اس مقصد کے لئے ایٹمی طاقت کی مثال دی جا سکتی ہے کہ چاہے تو اس سے کھیتوں میں اناج اگایا جا سکتا ہے اور چاہے تو اس سے خطرناک اور تباہ کن بم بنا لیں۔

ٹیلی پیتھی کی مشقوں سے پیدا ہونے والی بیماریاں اور علاج

اور اگ ماورائے حواس کی تربیت کی مشقوں کے دوران اگر کسی قسم کی بداحتیاطی کی جائے تو اس کی وجہ سے بعض اوقات کئی قسم کے جسمانی اور ذہنی امراض لاحق ہو جاتے ہیں ان کی تفصیل مندرجہ ذیل ہے:

۱۔ جنون، دیوانگی، دماغی خلل اور خبط وغیرہ ایک ہی چیز کے مختلف نام ہیں۔ کسی بھی شخص کو ایک ہی طرح کا مرض ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک آدمی ہر وقت غمزدہ رہتا ہے۔ غمزدگی کے اس خبط کو انگریزی میں میلنکولیا MELANCOLIA کہتے ہیں۔ عربی زبان میں اسی لفظ کو مالیخولیا کہا جاتا ہے۔ اس مرض میں مبتلا شخص اپنے آپ کو ہر وقت غمگین تصور کرتا ہے اور ہمیشہ رنجیدہ سا ہو کر بیٹھا رہتا ہے۔ کسی بھی معمولی خبط کو انگریزی میں مینیا MENIA کہتے ہیں۔ اس کی مثال یوں دی جا سکتی ہے کہ کوئی شخص اس بات کا تصور کرلے کہ اس کی بات کوئی نہیں مانتا اور اس کی کسی کو ذرہ برابر بھی پرواہ نہیں ہے۔ اس کے بعد ہائپو مینیا HYPO MENIA کا نمبر

آتا ہے۔ اس میں شخص ہر کام بڑی توجہ اور دلچسپی سے شروع کرتا ہے اور ہر وقت اسی کام میں مصروف رہنے کی کوشش کرتا ہے اور اس مخصوص کام کے علاوہ اس کو باقی دنیا سے کوئی لگاؤ نہیں ہوتا۔ اس بیماری کی شدت میں ایسے شخص پر غمزدگی کے دورے بھی اکثر پڑنے شروع ہو جاتے ہیں۔ اس قسم کی تمام بیماریوں کا بہترین اور شافی علاج تحلیل نفسی کے ذریعے کیا جا سکتا ہے اور اس کی سب سے آسان ترکیب یہ ہے کہ ذہن کو تمام خیالات سے پاک رکھا جائے۔ اس لئے ضروری ہے کہ جب آپ پیش قیاسی کی عملی مشقیں شروع کریں تو صرف انہی مشقوں کے نہ ہو کر رہ جائیں بلکہ بقیہ دنیاوی کاموں میں بھی عملی طور پر حصہ لیں۔ اور کوشش کر کے اپنے دماغ کو تر و تازہ رکھیں۔ چند روز کی کوشش سے آپ اپنے دماغ کو ہر طرح کی فکروں اور منفی قسم کے خیالات سے آزاد رکھنے میں کامیاب ہو جائیں گے جو آگے چل کر خبط کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔

۲۔ پیش قیاسی کی بعض مشقوں کے دوران سر درد ہونے لگتا ہے۔ پیشانی کی رگیں پھڑکنی شروع کر دیتی ہیں اور سر کافی بھاری سا محسوس ہونے لگتا ہے سر درد کا دورہ کافی دیر تک بھی رہ سکتا ہے اور بعض اوقات اس مرض کا حملہ صرف چند لمحوں کے لئے ہوتا ہے۔ اس سے نجات کے لئے ضروری ہے کہ اس کی ظاہری وجوہات کا بغور مطالعہ کیا جائے۔ مثال کے طور پر یہ بات سوچی جائے کہ آیا یہ سر درد نیند کم لینے کی وجہ سے تو نہیں ہوا۔ یا اس کا محرک معدے کی کسی قسم کی خرابی تو نہیں ہے۔ یا پھر اس کا محرک کوئی ایسی بات جو

ہو سکتی ہے جس پر بحالت مجبوری غور و خوض کیا جائے۔ اکثر اوقات فارغ بیٹھ کر بور ہونے سے بھی سر درد شروع ہو جاتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ جیسے ہی سر درد شروع ہو اس پر فوراً توجہ دی جائے۔ سر درد سے نجات حاصل کرنے کے لئے کسی بھی دلچسپ کتاب کا مطالعہ کیا جا سکتا ہے تاکہ آپ کا ذہن دلچسپ معاملات میں بٹ جائے اور نیند مکمل کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔

۳۔ ادراک ماورائے حواس کی مشق کرتے وقت اگر لاشعور کی طاقت بہت زیادہ بڑھ جائے تو بعض اوقات بخار چڑھ جاتا ہے۔ یہ بخار ایسا ہی ہوتا ہے جیسا کہ ہیضہ وغیرہ کا ٹیکہ لگوانے سے چڑھ جاتا ہے اور پھر ایک مخصوص مدت کے بعد خود بخود اتر جاتا ہے۔ اس بخار میں انسان کی ہڈیاں دکھنے لگ جاتی ہیں اور آنکھیں جلتی ہوئی سی محسوس ہونے لگتی ہیں۔ اگر مشق کے دوران کسی شخص پر اس بخار کا حملہ ہو جائے تو اسے گھبرانا نہیں چاہیئے اور اپنے ذہن میں کسی قسم کے فکر کو جگہ نہیں دینی چاہیئے کیونکہ یہ ایک وقتی چیز ہوتی ہے۔ اس قسم کے بخار کا علاج کسی بھی مستند ڈاکٹر سے کروایا جا سکتا ہے۔ اگر کسی قسم کی دوا استعمال نہ بھی کی جائے تو بخار اگلے روز خود بخود اتر جاتا ہے۔

۴۔ ادراک ماورائے حواس کی مشقوں کے دوران بعض اوقات یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اگر رات کو سونے کے لئے لیٹے ہیں تو آپ کو ایسا محسوس ہوگا کہ کوئی آپ کے سینے پر چڑھا بیٹھا ہے اور اپنی پوری قوت سے آپ کا گلا گھونٹنے کی کوشش کر رہا ہے۔ یہ ایک انتہائی تکلیف دہ اور پریشان کن مرض ہے

مریض اپنے آپکو اس غیر مرئی طاقت کی گرفت سے چھڑانے کی کوشش کرتا ہے لیکن اسکو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس کا بال بال جکڑا ہوا ہے۔ مریض ایسی حالت میں پوری آواز سے چیخنا چاہتا ہے لیکن ایسی حالت میں اسکی آواز حلق کے اندر ہی گھٹ کر رہ جاتی ہے۔ بعض اوقات ایسا بھی محسوس ہوتا ہے کہ آپ چیخ تو رہے ہیں لیکن آواز سنائی نہیں دے رہی ہے۔ اس مرض کا زور خود بخود ہی کچھ دیر کے بعد ٹوٹنا شروع ہو جاتا ہے اور مریض کچھ دیر کے بعد اپنے آپکو اس غیر مرئی طاقت سے آزاد محسوس کرنے لگتا ہے۔ اس مرض کو کابوس کہا جاتا ہے۔ اس مرض سے بچنے کی آسان اور سادہ ترکیب یہ ہے کہ آپ اپنا بستر نہایت آرام دہ رکھیں اور رات کو سوتے وقت مندرجہ ذیل دو میں سے ایک کام ضرور کریں:

ا۔ رات کو سوتے وقت اپنے ذہن کو ہر طرح کے خیالات سے بالکل پاک صاف کر لیں۔ کسی بات کو سوچنے کی کوشش نہ کریں۔ اور بالکل خالی الذہن ہو کر سو جائیں۔

ب۔ دوسری صورت میں یہ کیا جا سکتا ہے کہ رات کو سونے سے پہلے کسی کتاب کا مطالعہ شروع کر دیا جائے اور کتاب پڑھتے پڑھتے وہ شخص سو جائے۔

اس موذی مرض سے بچنے کے لئے یہ دونوں ترکیبیں بڑی کامیاب ثابت ہوتی ہیں۔ اس چیز کا خاص خیال رکھیں کہ جذباتیت سے پرہیز کریں اور ہر بات پر ٹھنڈے دل سے غور کریں اور کبھی بھی اپنی فطری خواہشات کا گلا گھونٹنے

کی کوشش نہ کریں۔

۵۔ شمع بینی کی سے آنکھوں میں درد سا محسوس ہونے لگتا ہے۔ اس سے بچنے کا آسان اور سہل طریقہ یہ ہے کہ آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مار لیئے جائیں۔ اس طرح کرنے سے نہ صرف آنکھوں کو ٹھنڈک پہنچتی ہے بلکہ دماغ بھی بڑی حد تک سکون محسوس کرنے لگتا ہے۔

۶۔ ایسی حالت میں کہ جس وقت جذباتی دباؤ بہت زیادہ ہو پیش بینی کی غلط سلط مشقیں شروع کر دی جائیں تو ایسے شخص کے جبلی جذبات مرگی کے دورے کی صورت میں ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ بعض اوقات جنسی الجھن، بے اعتدالی یا ناکام خواہشات کا نمونہ بھی مرگی کے دورے کی صورت میں نکلتا ہے۔ اس مرض کا علاج عملِ تنویم (ہپناٹزم) کے ذریعہ کامیابی سے کیا جا سکتا ہے۔ اس مرض سے بچنے کا آسان اور سہل طریقہ یہ ہے کہ انسان اپنے جذبات پر مکمل قابو رکھے اور خصوصاً جنسی بے راہ روی اور بے اعتدالی سے حتی الامکان بچنے کی کوشش کریں۔

۷۔ بعض اوقات ادراک ماورائے حواس کی مشقوں کے دوران ایسا بھی ہوتا ہے کہ کسی شخص کی آواز بالکل بند ہو جاتی ہے اور انسان کوشش کرنے کے باوجود بھی بولنے میں کامیاب نہیں ہوتا۔ اس مرض کو اپونیا کہا جاتا ہے۔ اس مرض کا حملہ صرف خوف اور دہشت کی زیادتی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ پیش بینی کی مشق کے دوران خوف و دہشت کی وجہ سے گھگی بندھ جاتی ہے۔ سائنس اس مرض کا علاج تلاش کرنے میں

ابھی تک کامیاب نہیں ہو سکی ہے۔ ہاں البتہ روحیت میں اس کا علاج ہو سکتا ہے۔ واضح رہے کہ اعصابی یک سوئی اس مرض کو دور کر دیتی ہے۔ آپ پر لازم ہے کہ ادراک ماورائے حواس کی مشقوں کے دوران اپنے ہوش و حواس کو مکمل طور پہ کنٹرول میں رکھیں اور کسی چیز سے خوفزدہ نہ ہوں۔

ہمارے ہول سیل ڈیلرز

یونائیٹڈ بک لینڈ۔ مہران مرکز۔ سکھر

ملک نیوز ایجنسی۔ موتی محل اخبار مارکیٹ۔ راولپنڈی

ریلوے بکسٹال۔ میانوالی

تشکیل بک ڈپو مین بازار۔ اٹک

صہیب سروسز۔ نیو اینڈ اولڈ بکس۔

میونسپل پلازہ۔ کچہری روڈ۔ اٹک

ملک نیوز ایجنسی۔ ٹریفک چوک۔ ڈیرہ غازی خان

چوہان بک سٹال عبداللہ پور بس اسٹینڈ فیصل آباد

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ..... آمین

ہماری کتابیں، معیاری کتابیں، پیاری کتابیں

خان پبلشرز

لشمی چوک اجمیر پارک بندروڈ۔ لاہور

Ph.0321-4911896